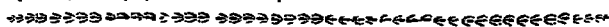
योगियोंकी
सूर्य भेदन व्यायाम पद्धति ।

नाभिस्थान के ऊपर सूर्यचक्र है। उसकी जागृतिके लिये विशेप प्रकारके प्राणायाम हैं। परंतु हरएकमनुष्य प्राणाया म का पथ्य पालन करनेके कष्ट नहीं उठा सकता। ऐसे मनुष्यों के लिये यह सूर्य भेदन व्यायाम है। यह व्यायाम हरएक मनुष्य करके लाभ उठा सकता है। यह व्यायाम की पद्धति सहस्रों मनुष्यों द्वारा अजमाई गई है इसलिये विना संदेह पाठक इसको कर सकते हैं, और आरोग्य प्राप्ति पूर्वक अपना बल भी बढा सकते हैं।

आशा है कि इस सुगम पद्धतिसे पाठकवृंद लाभ उठावेंगे।

पुरुषार्थ करके अपना स्वास्थ्य, आरोग्य, और बल बढा कर अपना जीवन आदर्श रूप बनाइये।

पुरुषार्थ प्रयत्नसे ही सब सिद्धियां प्राप्त होती हैं।

स्वाध्याय मंडल
औंध (जि. सातारा)
१ चैत्र स. १९८२   }   श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

मुद्रक और प्रकाशक – श्रीपाद दामोदर सातवळेकर।
भारत मुद्रणालय, स्वाध्याय मंडल, औंध (जि. सातारा)

सूर्य भेदन व्यायाम ।

-:*(१)*:-

अष्टांगप्रणिपातासन ।

सूर्य देवता का तेजस अंश अपने शरीरमें अनेक केंद्रोंमें रहता है। इन केंद्रोंका महत्व शरीर स्वास्थ्य की दृष्टिसे बहुत ही है। इन केंद्रोंके मध्यमें "सूर्य चक्र" है, जो नाभिस्थान में है। पेट, पाचक अवयव, यकृत्, प्लीहा, आंतों के भाग आदि सब इस चक्रके आधीन हैं। जो मनुष्य इस चक्रकी शक्ति का विकास करते हैं, उनका शारीरिक आरोग्य उत्तम रहता है। योग शास्त्रमें "सूर्य-भेदन-प्राणायाम" इस कार्य के लिये विशेष रूपसे प्रसिद्ध है। परंतु सब लोग प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकते, क्यों कि प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त करने के लिये खान पान के पथ्य, तथा ब्रह्मचर्यका पालन होना आवश्यक है। इस लिये विशेष नियम के अनुसार चलने वाले लोगहीं प्राणायाम के द्वारा सूर्य भेदन कर सकते हैं, परंतु जो उस मार्गसे जा नहीं सकते, उनके लिये सूर्य भेदी प्राणायाम के स्थानपर 'सूर्य भेदी व्यायाम' बडा लाभ भारी हो सकता है। इसका स्वरूप और इसकी करनेकी रीति

निम्न प्रकार है। इस में शीघ्रतासे कई आसन क्रमपूर्वक करने होते हैं, इसका क्रम निम्न प्रकार है—

(१) नमस्कारासन ।

खडा रहकर हाथ और पांव जोड कर, जिस प्रकार दूसरे-को प्रणाम करते हैं, उस प्रका-र खडा होनेका नाम "नम-स्कारासन" है। इसमें सीधा खडा होना मुख्य है। समसूत्र में खडा रहनेका महत्व योग में विशेष है।

अपनी समसूत्रमें स्थिति हुई है या नहीं इसकी परीक्षा इस प्रकार करनी चाहिये। दिवारके साथ पीठ करके खडा रहनेके पश्चात् मस्तक का पिछला भाग, पीठ, चूतर, पिंडरियोंका पिछला भाग और एडीयोंका पिछला भाग दिवारको स्पर्श करना चाहिये। जिस स्थितिमें ये भाग दिवारके साथ स्पर्श करते हैं उस स्थिति को समसूत्रस्थिति कहते हैं। ऐसा खडा रहकर समसूत्रावस्थाका ठीक ठीक अनुभव लेना चाहिये क्योंकि बैठने चलने फिरनेके समय ऐसाही सीधापन शरीर में रखना आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक है।

भगवद्गीतामें " समं कायशिरोग्रीवं " कहा है उसका यही तात्पर्य है। जो पाठक समसूत्रमें खडे रहेंगे, उनका पृष्ठवंश का आरोग्य उत्तम रहेगा और उनको मज्ञातन्तुके कई रोग कदापि नहीं होंगे। वहुतसे लोग पीठको टेढा करके ही वैठते चलते घूमते और खडे रहते हैं। इस बुरी तरह खडे रहनेसे उनकाही आरोग्यका नाश होता है और उनकाही आयुष्य नष्ट हो जाता है। इससे अनेक रोग होते हैं और मज्ञातंतुओं के रोगोंका मुख्य कारण यही है। इसी कारण योगसाधनमें समसूत्र स्थिति का इतना महत्त्व वर्णन किया है। इसी लिये आरोग्य वर्धन की दृष्टिसे इसका उत्तम अभ्यास होना अत्यंत त आवश्यक है। अतः पाठक इसका मनन पूर्वक अभ्यास करें। इसके पश्चात्—

(२) हस्तपादासन।

हस्तपादासन करना चाहिये। पांव घुटनों में टेढे न करते हुए, उनको समसूत्रमें ही रख कर हाथ भूमिपर सीधे रखने चाहियें। साथ साथ अपना सिर या नाक घुटनेको लगाना, अथवा घुटनों के वीच में करना चाहिये।

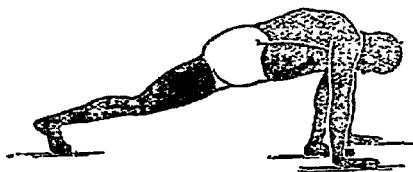
प्रारंभमें यह आसन होना कठिन होता है, और कईयों के घुटने टेढे होने के बिना हाथ भूमिको लगते ही नहीं। ऐसी अवस्थामें घुटने सीधे रखनेका प्रयत्न करना और जैसे हो सके वैसे अपने हाथ भूमिपर रखने, और जितना हो सके उतना करनेका यत्न करना चाहिये। ऐसा करनेसे एक दो मास में सब ठीक होने लगता है। परंतु ध्यान रहे कि जिस समय हाथ भूमिपर रखनेका यत्न होता है, उस समय पेट को अंदर आकर्षित करना चाहिये।

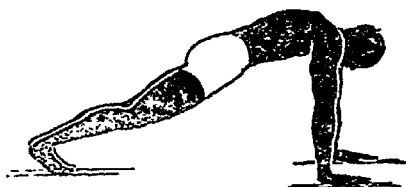
इस आसनके करनेके समय पांव सीधे रखनेकी अत्यंत आवश्यकता है, इस प्रकार पांव सीधे रखनेके कारण पांव के पिछले पुट्ठोंपर अच्छा खिंचाव आता है और इस हेतु वहां की नस नाडियोंकी नीरोगता सिद्ध होती है। इसीप्रकार कमर और पीठ के पुट्ठोंका भी अंशतः खिंचाव होनेके कारण वहां भी निर्दोषता होती है। क्यों कि जहां खिंचाव होता है वहां का रक्त दूर भाग जाता है और खिंचाव बंद होते ही वहीं नया शुद्ध रक्त आता है, इस हेतु शरीरके भाग खिंचाव के व्यायामोंके कारण नीरोग और निर्दोष होते हैं।

तथा इस समय पेट अंदर पीठ की ओर खींचनेका अभ्यास करनेसे पेटके यकृत, प्लीहा, आंतोंके निचले भाग तथा उस संबंधके अन्यान्य पुट्ठे इन सब पर आरोग्य कारक परिणाम होता है। मानो यह पेटके संपूर्ण अवयवों के लिये आरोग्य वर्धक

व्यायाम ही है और इसीकारण इसे ठीक प्रकार मन लगाकर करना चाहिये । जिस समय पीठ उक्त प्रकार पीठकी रीढकी ओर खींचा जाता है उस समय सूर्यचक्रके ऊपर अत्यंत इष्ट परिणाम होता है इस सूर्यचक्रका इस रीतिसे उद्दीपन हुआ तो संपूर्ण शरीरका आरोग्य बढने लगता है, विशेप कर पेटके संपूर्ण अवयवोंका आरोग्य सिद्ध होता है । अतः इस आसनके करनेके समय अपना ध्यान इस विधिकी ओर परिपूर्ण रीति से लगाकर यह विधि ठीक प्रकार करना चाहिये जिससे अधिक लाभ प्राप्त होना संभव है ।

इसके नंतर —

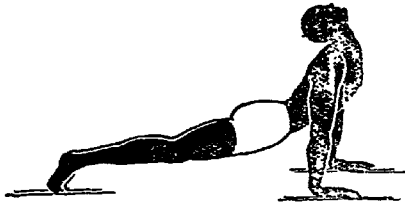
(३) एकपादप्रसरणासन ।

"एकपाद प्रसरणासन" करना चाहिये । एक पांव जितना पीछे जा सके उतना ले जाना और पहिले जहां हाथ थे वहां ही रखने चाहिये । केवल एक पांव ही पीछे सीधा फैलाना चाहिये । इसके करनेके बाद —

(४) द्विपादप्रसरणासन ।

" द्विपाद -प्रसरणासन " करना होता है । एकपाद प्रसर-णासन करनेके पश्चात् दूसरा पांव उसके साथ पीछे सीधा रख देनेसे यह आसन बनता है । इस में भूमिपर पांवके साथ पांव और हाथ के पास हाथ रखना होता है । इस आसन के होनेके नंतर –

(५) अष्टांगप्रणिपातासन ।

" अष्टांगप्रणिपातासन " करना चाहिये । अष्टांग प्रणिपात वह होता है कि जिस में शरीर के आठ अंग भूमिको स्पर्श करते हैं । [१] दो पांव, [२] दो घुटने, [३] दो हाथ, [४] छाति, और [५] सिरका भाग ये आठ अंग भूमि को इस समय स्पर्श करते हैं । इस समय पेटका स्पर्श

भूमि को नहीं होना चाहिये। इसलिये पेट अंदर खींचना और छाती को फैलाकर उस छातीकोही स्पर्श भूमिको करन चाहिये। ऐसा न करनेसे योग्य लाभ नहीं होगा। इसके पश्चात्-

(६) सर्पासन ।

" सर्पासन " करना चाहिये । जिस प्रकार सांप अपनी फणा खोल कर फूत्कार करता है उस प्रकार करनेका नाम सर्पासन है । इसमें केवल हात और पांव ही भूमि को स्पर्श करते हैं, शेष शरीर भूमि मे कुछ अंतर पर रहना है । सिर जितना पीछे जा सके उतना ले जाना चाहिये, और छाति जितनी आगे बढेगी उतनी बढानी आवश्यक है ।

इस सूर्यभेदन व्यायाम के लिये करने के आसनों में यह सर्पासन अत्यंत महत्वका आसन है । इसका तत्त्व यह है । पूर्व वर्णित हस्तपादासन (चित्र संख्या २) में पेट

के अंदर की ओर धडका झुकाव हुआ था, उसके बिलकुल विरुद्ध दिशा से झुकाव इस सर्पासन में होता है। ये परस्पर विरोधी झुकाव शरीरके आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक हैं। इनके कारण पृष्ठवंश के मेरु दंडमें रहने वाले मणियोंका उत्तम आरोग्य सिद्ध होता है। जिनकी पीठकी रीढ इस व्यायामसे निर्दोष होती है उनको सौ में अस्सी रोग होते ही नहीं। यह मेरु दंडका आरोग्य इन दो आसनों के परस्पर विरोधी झुकाव के द्वारा सिद्ध होता है। इस का हेतु यह है—पीठकी रीढमें अनेक हड्डियां होतीं हैं जिनके बीचमेंसे एक एक सुराख होता है इस सुराख में से मज्जा प्रवाह मस्तकसे गुदातक पृष्ठ वंश में संचार करता है। प्रत्येक दो हड्डियोंमें एक मांस पिंड होता है और इस मांस पिंडसे मज्जा तंतु शरीरमें सर्वत्र फैलते हैं। इस स्थितिका विचार करनेसे पता लग सकता है कि इन मांस पिंडोंकी निर्दोषता रखनेसे शरीरके अन्यान्य अवयवोंका आरोग्य किस कारण सिद्ध होता है। पीठ सीधी न रखते हुए बैठने चलने आदिके व्यवहार करनेसे इन मांस-पिंडोंपर अस्वाभाविक दबाव पडता है, यह मुख्य कारण मज्जातंतुओंके विविध रोगोंका है। इसी लिये हस्तपादासन (चित्र ९) करके अंदरकी ओर दबाव तथा सर्पासन (चित्र ८) करके बाहर की ओर दबाव डाला जाता है। केवल अंदर की ओर अथवा केवल बाहर की ओर दबाव

पडनेसे रोगोंकी उत्पत्ति हो सकती है, परंतु दोनों ओर उक्त दोनों आसनोंसे सम दबाव पडनेसे वहां की विषमता दूर होकर वहांका पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है। पूर्वोक्त मांस पिंडोंकी शक्ति बढ जाती है, और वहां का रुधिर प्रवाह ठीक होता है तथा वहां के मज्जातंतुओं में प्राण शक्तिका संचार ठीक प्रकार होजाता है। इस व्यायामसे जो आरोग्य प्राप्त होता है। वह स्थिर रखनेके लिये पृष्ठवंशकी समसूत्र स्थिति सादा रखना आवश्यक है। यह अभ्यास विशेष महत्त्वका है इस लिये पाठकोंसे निवेदन है कि इस समय करनेके आसनोंका विशेष ख्यालसे अभ्यास करें और उससे पूर्व हरएक आसनसे किस किस अवयव पर कौनसा परिणाम होता है यह विशेष मननसे समझलें जिससे लाभ अधिक होगा। इस सर्पासन के करनेके नंतर पुनः पूर्ववत् निम्न आसन करने चाहियें।

[७] द्विपाद प्रसरणासन ।
[८] एकपाद प्रसरणासन ।
[९] हस्तपादासन ।
[१०] नमस्कारासन ।

अर्थात जिस क्रमसे संख्या १ से ४ तक के आसन किये थे, उस के उलटे क्रमसे संख्या ४ से १ तक क्रमपूर्वक करने

चाहिये । इस प्रकार दो दो चार चार आसन और दो आसन एक एक वार मिलकर दस आसन करनेसे " सूर्यभेदन व्यायाम" एक वार सिद्ध होता है ।

ये १० आसन करने के लिये समय छः सेकंद पर्याप्त है । एक आसन एक सेकंदसे भी कम समय में करने से छः सेकंदों में दसों आसन बनकर "सूर्यभेदनव्यायाम" एक वार बनता है । इस प्रकार एक मिनिट में दसवार सूर्य भेदन व्यायाम हो सकता है, और १५ मिनिटोंमें १५० वार हो सकता है । तथा दो घंटोंमें १२०० वार किया जाता है । हमने घडी लगाकर यह प्रमाण देखा है, इतनी शीघ्रतासे ही व्यायाम करनेसे सूर्यचक्रपर परिणाम होता है और उस का उद्दीपन होता है ।

यह जो प्रमाण हमने दिया है वह साधारण शक्तिवाले नीरोग मनुष्य के लिये ही समझना चाहिये । अशक्त मनुष्य अपनी शक्ति और अपने मनके उत्साहके अनुकूल शनैः शनैः सूर्य भेदन व्यायाम कर सकते हैं । सूर्यभेदन व्यायाम करनेवाले को अपनी शक्तिका ख्याल अवश्यही करना चाहिये । अशक्त मनुष्य हरएक आसनपर एक दो सेकंद ठहरकर यह व्यायाम करे, जिससे आराम के साथ वह व्यायाम कर सकता है और इससे उनको थकावट भी नहीं होगी । परंतु जो शक्तिवाले होंगे उनको शनैः शनैः करने से कोई लाभ नहीं होगा । इस

व्यायाममें यही खूबी है कि कम शक्तिवाले इसे शनैः शनैः कर सकते हैं और अधिक शक्तिवाले इसे वेगसे कर सकते हैं। अर्थात् हरएक मनुष्य अपने शरीरकी शक्तिके अनुसार व्यायाम करके लाभ उठासकते हैं।

इस विषयमें पाठक विचार करेंगे, तो उनके मनमें यह बात स्थिर हो जायगी कि इस सूर्य भेदन व्यायामसे शरीरके संपूर्ण अंगों और अवयवों को उत्तम व्यायाम हो सकता है।

जिस प्रकार शरीरके बाह्य पुट्ठोंको इससे पुष्टि प्राप्त हो सकती है उसी प्रकार आंतरिक अंगोंकी भी शक्ति बढ सकती है। एक ही समयमें संपूर्ण अवयवों और नस नाडियों को व्यायाम देनेवाला यही एक व्यायाम है। किसी अन्य व्यायामसे यह बात सिद्ध नहीं हो सकती। मुद्गल, जोडी, बैठक, जोर, मल्लखंब; आदि व्यायामोंसे इस प्रकार संपूर्ण अवयवों को लाभ नहीं पहुंच सकता।

इस व्यायामसे पूर्वोक्त प्रकार सूर्यचक्रकी चेतना होती है और उस कारण सब अंगोंका आरोग्य प्राप्त होता है।

यह व्यायाम आयुके अनुसार न्यूनाधिक संख्या में करना चाहिये।

इसका प्रमाण निम्न प्रकार है—

आयु वर्ष	निर्बल मनुष्य	साधारण मनुष्य	बलवान मनुष्य
८	१२	२५	५०
१२	२५	५०	१००
१६	५०	१००	५००
२५	१००	३००	१२००
४०	१००	२००	१०००
५०	५०	३००	६००
६०	५०	२००	४००
७०	४०	१००	३००

यह संख्या साधारण प्रमाणकी है, इसमें अपनी शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक किया जा सकता है। इतनाही नहीं, परंतु अपनी शक्तिके अनुसार न्यूनाधिक करना आवश्यक है।

इसमें श्वासोच्छ्वास की गति अपनी शक्ति के अनुसार सम रखनी चाहिये। सर्वदा नासिकासे ही श्वास लेना चाहिये, और मुख बंद ही रखना चाहिये। निर्बल मनुष्योंको उचित है कि, वे जहां आवश्यकता हो, वहां श्वास लें, और जहां चाहिये वहां छोड दें। तथा एक मिनिटमें सूर्य भेदन व्यायाम दस करने के स्थानपर शांतिके साथ दो, चार, या पांच ही करें। अशक्तों को अपनी शक्ति के अनुसार ही करना चाहिये।

साधारण शक्तिवाले लोग प्रारंभमें नमस्कारासन के समय श्वास लेवें और सर्पासनके समय उच्छ्वास छोड दें, पश्चात् पुनः श्वास ले कर खडे होते ही छोड दें। इस प्रकार एक सूर्यभेदन व्यायाम में दोवार श्वास और दोवार उच्छ्वास होता है। थोडे अभ्यास के पश्चात् यह बराबर ताल से ही चलता रहता है, और क्रमशः आसन और श्वास प्रश्वास चलते रहते हैं। आवश्यकता प्रतीत होने पर साधारण शक्ति वाले लोग भी मिनिटमें सूर्य भेदन व्यायामकी संख्या न्यूनाधिक कर सकते हैं।

जो बलवान मनुष्य हैं, तथा जिनको प्राणायाम का अभ्यास है, वे मिनिट में दस बार ही व्यायाम करनेका यत्न करें और प्रत्येक सूर्य भेदन व्यायाम में एक बार श्वास लेकर एक वार छोड दें, अर्थात प्रारंभ में लें और अंतमें छोड दें। परंतु जो बलवान मनुष्य १०० से अधिक संख्यामें यह व्यायाम करना चाहते हैं, उनको एक व्यायाम में दो बार श्वास और दोवार उच्छ्वास अवश्य करना चाहिये। अन्यथा अधिक व्यायाम होना अशक्य होता है। प्रारंभ में श्वास लेकर बीचमें छोडना, पुनः लेकर अंतमें छोडना। इस प्रकार तालसे होना चाहिये। थोडे अभ्यास से सब ठीक होने लगता है। और पश्चात् इसमें कोई कठिनता भी नहीं प्रतीत होती है।

अब इस सूर्य भेदन व्यायाम के करनेसे जो लाभ होते हैं उनका संक्षेपसे वर्णन देखिये:—

सूर्यभेदन व्यायाम का फल ।

उक्त रीतिसे सूर्य भेदन व्यायाम नियम पूर्वक करनेसे दो चार दिनमें भी भूख बढने का अनुभव होता है । एक मासमें भूख बहुत बढती है । भूख के अनुसार गायका दूध, घी, मक्खन, रोटी आदि पौष्टिक पदार्थ योग्य प्रमाण में सेवन करने चाहिये । गायका दूध न मिलनेपर म्हैंस का दूध तथा अन्य पौष्टिक पदार्थ लेना योग्य है । इसके अभावमें जो कुछ योग्य भोजन अपनी अवस्था में मिल सकता है, योग्य प्रमाण में लेना आवश्यक है । अन्न की न्यूनता होने पर शरीर की पुष्टि नहीं हो सकती ।

इसके अतिरिक्त इस व्यायामसे सब ही अपचन के दोष आंतोंके व्याधि, यकृत् और प्लीहा के विकार, कब्जी, अथव अतिसार, शौच के संबंधसे उत्पन्न होने वाले विविध रोग, मुखकी अरुची और दुर्गंधि, दांतोंके रोग, फेंफडों की निर्बलता, मुखमें छाले पडने, गले के रोग, सिरदर्द, चक्कर आने, अग्निमांद्य, प्रारंभावस्थामें क्षय, श्वास कास, आदि सबही प्रकार के रोग दूर होनेका अनुभव दो तीन मास में ही आ जाता है।

एक मासमें ही शरीर की कांति बढने लगती है, बाहु तथा छाति की पुष्टि दूसरे माससे स्पष्ट दिखाई देती है । छः मास में छाती, बाहु, पीठ, जंघा और पिंडरियां पुष्ट हो जाती हैं और

शरीर सुडौल बनता है । योग्य आहार विहार के साथ इस व्यायाम को करनेसे बुढापेमेंभी जवानीका अनुभव होता है। यह बात अनुभव की है, इस लिये इसमें यत्किंचित् भी अत्युक्ति नहीं है । सैंकडों मनुष्यों पर इसका अनुभव देखा है । इस लिये हरएक पाठकसे निवेदन है कि वह इस सूर्योपासना के अनुष्ठानसे अपना आरोग्य प्राप्त करें ।

इस व्यायाम को करनेका समय प्रातः काल है । सूर्योदय के समय प्रारंभ कर के आठ बजे तक १२०० सूर्यभेदी व्यायाम हो सकते हैं । इस समय इस के करनेवाले यहां सहस्रों हैं और हरएक को इस से लाभ हुआ है ।

स्त्री और पुरुषको यह व्यायाम करने योग्य है। इसके लिये उत्तम शुद्ध और रमणीय स्थान प्रशस्त है, जहां प्रातः कालके सूर्य किरण आते हों, ऐसा स्थान इस व्यायाम के लिये सर्वोत्तम है । प्रातः काल के सूर्य किरणोंमें यह व्यायाम करनेसे बहुतही लाभ होता है । कमरेमें करना हो, तो उस कमरेका वायु शुद्ध रहे और उसमें उपासनाके लिये योग्य ही पदार्थ हों और अन्य पदार्थों की खेंचाखेंच न हो ।

हरएक अवस्थामें यह व्यायाम लाभदायी होता है, परंतु प्रारंभमें अभ्यास थोडा थोडा करके यथाक्रम थोडा थोडा अपनी शक्तिके अनुसार बढाना चाहिये । प्रत्येक व्यायाम अपनी शक्तिके अनुसार ही करना चाहिये, कदापि अधिक

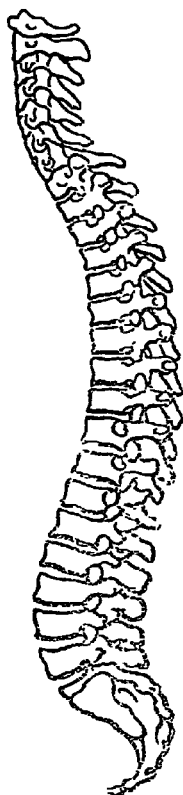
करना योग्य नहीं है । आशा है कि पाठक वृंद इससे लाभ उठावेंगे ।

प्रत्येक आसनसे लाभ ।

पूर्वोक्त सूर्यभेदन व्यायामके प्रत्येक आसन से शरीरके किस अवयव को किस कारण लाभ होता है इसका वर्णन इस से पूर्व संक्षेपसे किया है, अब विस्तारसे करते हैं—

(१) नमस्कारासन ।

हाथ जोडकर सीधा खडा रहनेका नाम नमस्कारासन है, यह साधारण खडा रहना है इससे कौनसा लाभ हो सकता है? ऐसा साधारण लोगोंका ख्याल हो सकता है । हरएक मनुष्य सदा खडा रहता है, यह सत्य है; परंतु योग शास्त्रकी पद्धति से खडा रहने का ज्ञान बहुत थोडे लोगोंको है । भगवद्गीतामें वर्णित समसूत्र स्थितिमें खडा रहने और चलने की कला बहुत ही थोडे लोग जानते हैं । प्रायः लोग किसी रीतिसे बैठते और कैसेभी खडे होते हैं । खुर्सीपर बैठनेवाले बाबू अथवा भूमिपर बैठने वाले लेखक अपना सिर बहुत आगे झुकाते और अपना लेखन करते हैं, इस कारण उनके पृष्ठवंशमें अस्वाभाविक झुकाव आगेकी ओर होता है । पृष्ठवंशका चित्र देखनेसे आपको स्वयं पता लग सकता है, कि उक्त झुकाव के कारण दो हड्डियोंके मध्यका मांसग्रंथी बहुत

(पृष्ठवंश)

दब जाती है और इस कारण वहांसे फैलनेवाले मज्जातंतुओं की चेतना शक्ति नष्ट होती है अथवा क्षीण होती है। मज्जातंतुओं की शक्तिकी क्षीणतासे अनंत रोग होना संभव है। इससे पाठक जान सकते हैं कि केवल खडा रहना या बैठना भी कितनी सावधानताके साथ करना चाहिये। इसी लिये योग-शास्त्रमें समसूत्रस्थितिमें खडे रहने या बैठनेकी सूचना प्रारंभ में ही दी होती है, क्यों कि इस स्थितिके साथ आरोग्य का घनिष्ट संबंध है।

पूर्वोक्त कारण मज्जा तंतुओं की क्षीणता उत्पन्न होनेपर लोग दवाइयां करने लगते हैं, परंतु उन दवाइयोंसे बनना क्या है? क्यों कि मूल दोष उनके खडे होने और बैठनेमें होता है, जबतक यह दोष दूर न हो जाय तब तक दवाईयां क्या काम करेंगी और उक्त दोष हटनेपर दवाइयों की जरूरत भी कहां है?

पाठक पृष्ठवंशका चित्र देखेंगे तो उनको पता लग जायगा कि यह पीठकी रीढ बिलकुल सीधी समरेखामें नहीं है । यह पृष्ठवंश छातीके स्थानमें थोडा पीठकी ओर झुका हुआ और नाभीके स्थानमें थोडा थोडा आगे झुका हुआ होता है। यह इसका स्वाभाविक झुकाव है । इससे अधिक झुकाव होना रोगका कारण होता है । इसके स्वाभाविक झुकाव में पृष्ठवंश रहा तो ही मनुष्य समसूत्रमें खडा रह सकता है अन्यथा नहीं। समसूत्रमें खडा रहनेकी विधि पूर्वस्थानमें कही है । इसका ठीक ठीक मनन करनेसे ही पाठक ठीक प्रकार खडे रह तथा ठीक प्रकार चल फिर सकते हैं । और उससे उत्तम नीरोगता प्राप्त कर सकते हैं । केवल इस छोटी सी बातकी ओर यथा योग्य ध्यान दिया जाय तो कितना कल्याण हो सकता है, इसका विचार पाठक करें ।

२ हस्तपादासन ।

इस व्यायाम में द्वितीय आसन " हस्तपादासन " है । यह इस व्यायाममें दोवार करना होता है । और इन दोनोंके बीचमें सर्पासन है । आरंभ में हस्तपादासन पश्चात् मध्यमें सर्पासन और अंतमें फिर हस्तपादासन यह योजना विशेष हेतुसे बनाई है । पाठक विचार करेंगे तो इस व्यवस्थाका हेतु उसी समय उनके ध्यानमें आजायगा । इस व्यवस्था से हस्तपा-

दासन द्वारा अंदरकी ओर झुकाव, सर्पासनसे बाहर की ओर झुकाव और पुनः हस्तपादासन से अंदरकी ओर झुकाव होता है । इसमें पृष्ठवंशको भी यही झुकाव उक्त समय में मिलता है । इससे यह होता है कि हस्तपादासन के समय पृष्ठवंशकी हड्डियोंके बीच की मांसग्रंथी अंदरकी ओर दब जाती है, सर्पासनके समय बाहर की ओर दब जाती है और पुनः अंदरकी ओर दूसरे हस्तपादासनके समय दब जाती है। जिस समय यह ग्रंथी अंदर की ओर दब जाती है उस समय बाहरको ओर खुलती है और जिस समय बाहर की ओर दब जाती है उस समय अंदरकी ओर खुलजाती है । इस अभ्याससे इस ग्रंथीमें रक्त-का प्रवाह ठीक होने लगता है और संपूर्ण ज्ञानतंतुओं में जीवन रस उत्तम रीतिसे फैलता है । इस कारण पृष्ठवंशसे चलने वाले मज्जातंतुओंके आधीन जो जो अवयव होते हैं उनको उत्तम आरोग्य प्राप्त होता है ।

हस्तपादासन के विरुद्ध सर्पासनमें झुकाव होता है इस कारण यह परस्पर प्रतियोगी आसन हैं । आसनोंके अभ्यास में समयोगी और प्रतियोगी आसनोंका ख्याल अवश्य करना चाहिये । प्रतिदिन जो लोग आसन करते हैं उनको इसका विचार अवश्य करना चाहिये । सब ही समयोगी आसन प्रति-दिन नहीं करने चाहियें; कुछ समयोगी और कुछ प्रतियोगी ऐसे आसन करनेसे अधिक लाभ होता है । समयोगी आसन

वे हैं कि जिनमें एक ओर झुकाव रहता है और उसके विरुद्ध झुकाव वाले आसन उसके प्रतियोगी आसन कहलाते हैं।जैसे हस्तपादासन और सर्पासन ये आसन परस्पर प्रतियोगी अर्थात् विरुद्धदिशामें झुकाव वाले हैं और इसी कारण इनका साथ साथ अभ्यास विशेष लाभ दायी है ।

हस्तपादासनके समय पेट को अंदर खींचना, नाक घुटने में लगाना, अथवा मस्तक दोनों घुटनोंमें लेजाना विशेष महत्त्व का है इसके उत्तम अभ्याससे आंतें, यकृत् आदि अवयव तथा मूत्राशय आदि भागोंका आरोग्य प्राप्त होता है, इस लिये इस आसनकी ओर असावधानी करना योग्य नहीं है ।

३ एकपाद प्रसरणासन ।

एक पांव जितना जा सकता है उतना पीछे ले जानेका यह नाम है। दायां पाव पीछे गया तो बायां आगे रहता है और बायां पांव पीछे गया तो दायां आगे रहता है । जो पेटकी ओर रहता है उससे पेटको अंदर दबाना होता है । हेर फेर से इस आसन का अभ्यास करनेसे एक समय यकृत् दब जाता है और दूसरी ओर प्लीहा दब जाती है और इस अभ्याससे इस कारण इन दोनों अवयवों को लाभ पहुंचता है इस व्यायामपर इन अवयवोंका आरोग्य निर्भर है इस कारण इस आसन के करनेके समय इस विशेष बात को भूलना उचित नहीं है । कई आसन दायां पांव

पीछे ले जाकर करने और कई आसन बायां पांव पीछे लेजाकर करनेसे दोनों अवयवोंका उत्तम आरोग्य सिद्ध हो सकता है।

कई लोग आसन तो करते हैं परंतु उस आसन के समय अवश्य करने योग्य विधी को भूलते हैं, इस कारण उनको उस अभ्याससे लाभ नहीं होता, आसन करनेपर भी न करने के बराबर हो जाता है। वस्तुतः यह दोप करनेवालोंका होता है, परंतु वे अपनी अशुद्धि नहीं समझते और आसनों के अभ्यासको ही दोप देते हैं। यह अशुद्धि वारं वार होती है इसलिये यहां सावधानीके लिये सूचना दी है। इसलिये हरएक पाठक को उचित है कि हरएक आसन के समय करने योग्य विधि कौनसा है इसका मनन करके उस विषयमें अ-शुद्धि होने न दे।

४ द्विपाद प्रसरणासन।

इस आसनमें दोनों पांव पीछे लेजाने और हात सीधे रखने होते हैं।

५ अष्टांगप्रणिपातासन।

पूर्वोक्त आसन अष्टांगप्रणिपातासन की तैयारीके लिये ही होता है। इस आसन के समय पेट अंदर खींचना और छाती फैलाकर भूमिको छातीको स्पर्श करना मुख्य है। जो लोग इस समय इस विधिके अनुसार यह आसन करते हैं उनकी

छातीका घेर बढता जाता है और पेटकी चरबी कम होती र-
हती है ।यह दोनों बातें आरोग्य की दृष्टिसे अत्यंत आवश्यक
हैं । कई लोग कहते हैं कि तीस वर्षकी आयु हुई तो पश्चात्
छातीका घेर बढता नहीं, परंतु हमने ऐसे उदाहरण देखे हैं
कि आयुके पचास वर्षके पश्चात् यह व्यायाम करनेसे भी उन
की छाती डेढ इंच बढ गई । इससे सिद्ध है कि यदि यह
व्यायाम पूर्व आयुमें योग्य रीतिसे किया जाय तो उसका प-
रिणाम छातिपर कितना उत्तम हो सकता है। छातीके विस्ता-
रपर मनुष्यका आरोग्य निर्भर है यह बात सब जानते ही हैं ।

६ सर्पासन ।

सर्पासनके समय पीठकी ओर बहुत झुकाव देना आवश्य-
क है । तथा गलाभी पीठकी ओर पीछे झुकाना योग्य है।
अर्थात् छतकी ओर देखनेसे यह बात सिद्ध होती है ।

इसके नंतर उठनेके समय ठोढी कंठमूल में दबानी चाहि-
ये । इससे कंठबंध सिद्ध होता है । इस कंठबंधसे गलेके नि-
कंठमणी का आरोग्य होता है और इससे रक्तशुद्धिद्वारा
उत्तम आरोग्य पूर्वक दीर्घ आयुष्य भी प्राप्त हो सकता है ।
गलेमें जो निकंठमणि है उसके उत्तम कार्य करनेमें समर्थ
होनेसे अनंत लाभ हैं इसलिये इस समय कंठबंध करनेमें त्रुटी
करना किसीको भी योग्य नहीं है ।

इसके पश्चात् के आसनोंके लाभोंका वर्णन इससे पूर्व लिखा जा चुका है अतः उसको दुहराना यहां उचित नहीं है।

इन दस आसनोंके व्यायामसे एक सूर्यभेदन होता है और इससे शरीरका आरोग्य उत्तम होनेके कारण इसका विशेषही महत्त्व है। सूर्यभेदन व्यायाम के कई प्रकार हैं उन सबमें यह सुगम है और सबको करने योग्य है। हरएक अवस्थाका मनुष्य इससे लाभ उठासकता और आरोग्य प्राप्त कर सकता है। इसके ठीक प्रकार करनेसे बल बढता है, आरोग्य प्राप्त होता है, अखंड उत्साह मिलता है, निरुत्साहके विचार मनमें नहीं आते. रोग दूर होते हैं, और आशापूर्ण जीवन व्यतीत करनेके लिये मनुष्य सर्वथा योग्य होता है।

—:*(संख्या २)*:—

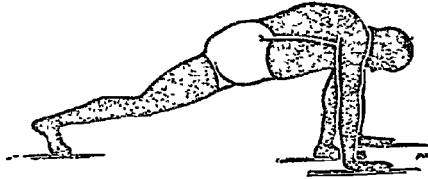
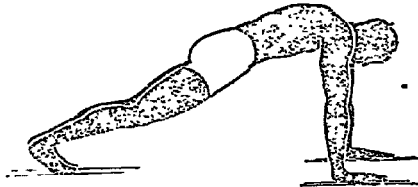
चतुरंग प्रणिपातासन ।

सूर्यभेदन व्यायामकी एक पद्धति गत लेखमें लिखी है। वह सबसे सुगम होनेके कारण दुर्बल मनुष्यभी उससे लाभ उठा सकते हैं। जो दुर्बल मनुष्य हैं, वे इस सूर्यभेदन व्यायाम को थोडा थोडा अपनी शक्तिके अनुसार करते जायंगे, तो एक वर्षके अंदरही उनकी दुर्बलता निःसंदेह दूर हो जायगी। ऋषि मुनियोंका यह " बलवर्धक व्यायाम " है। और इनका अनुभव सहस्रों मनुष्योंपर लिया है, तथा हरएक अवस्थाके मनुष्यपर इससे उत्तम परिणाम हो गया है। इतनाही इसमें ध्यान रखना होता है कि, अति निर्बलताके समय यह व्यायाम शनैःशनैः और अल्प प्रमाणमें करना चाहिये। और जैसा जैसा बल बढता जायगा, वैसा वैसा यथेच्छ करनेमें कोई दोष नहीं है। अस्तु। इस व्यायामकी उपयोगितामें कोई शंकाही नहीं।

है, इसलिये हरएक पाठक इसका अवश्य अनुभव लेलें, तथा अपने मित्रोंमेंभी इसका खूब प्रचार करें। इस सूर्य भेदन व्यायामके लिये किसी भी साधन सामग्री की या कीमती खुराक की भी आवश्यकता नहीं है। इस लिये निर्धनसे निर्धन मनुष्यभी इससे लाभ उठा सकते हैं।

गत लेखमें जिस सूर्यभेदी व्यायामका वर्णन किया है, उसको अधिक संख्यामें करना चाहिये। आज इस लेखमें इसी सूर्यभेदी व्यायामकी दूसरी रीतिका वर्णन है, जो थोडी संख्यामें करनेसे भी पर्याप्त होता है। इसकी पद्धति यह है। इसमें क्रमपूर्वक निम्न आसन करने होते हैं—

(१) नमस्कारासन। (२) हस्तपादासन।

(३) एकपादप्रसरणासन ।

(४) द्विपादप्रसरणासन ।

(५) चतुरंगप्रणिपातासन ।

पहिले लेखमें इस स्थानपर अष्टांग प्रणिपातासन करना लिखा है। उस स्थानपर चतुरंगप्रणिपातासन इस पद्धतिमें करना चाहिये। इस आसनमें दो पांव और दो हाथ के तलवे

ही अर्थात् केवल चार ही अंग भूमिको स्पर्श करते हैं। दो हाथ और दो पांव ये चारही अंग भूमिको स्पर्श करते हैं, इस लिये इस आसनको चतुरंगप्रणिपातासन बोलते हैं। अष्टांगप्राणिपात की अपेक्षा चतुरंगप्रणिपात थोडासा कठिन है, और इसमें थोडी अधिक थकावट होती है। इसी लिये इस पद्धतिका सूर्य भेदी व्यायाम थोडी संख्यामें करना भी पर्याप्त होता है।

चतुरंग प्रणिपातासनमें दो पांव और दो हाथ ही भूमिको स्पर्श करते हैं. और उनपर सब शरीर दंडवत् भूमिके साथ समांतर रेषामें रहता है। भूमि और शरीरके अंदर करीब छः अंगुलोंका अंतर रखना चाहिये, जैसा –

एडी ···घुटने ···पेट ·····पीठ ·····सिर

पांव   हाथ

·······························भूमि·······························

इस प्रकार भूमिके साथ सम अंतर पर सब शरीर सीधा रखना आवश्यक है। इस चतुरंग प्रणिपातासनमें एक आध सेकंद ठहरकर फिर—

६ सर्पासन ।

सर्पासन करके तत्पश्चात् पूर्ववत् निम्न आसन किजिये—

७ द्विपादप्रसरणासन ।

८ एकपादप्रसरणासन ।

९ हस्तपादासन ।

१० नमस्कारासन ।

इस प्रकार नमस्कारासन अंतमें करनेसे इस पद्धतिका सूर्यभेदी व्यायाम होता है ।

इसमें भी दस आसन करने होते हैं, और वे इसी क्रमसे अति शीघ्र करने चाहियें । इस रीतिका सूर्यभेदी व्यायाम—अर्थात् पूर्वोक्त क्रमानुसार दस आसन—एक मिनिटमें छः वार अवश्य करने चाहियें । यदि आठ या दस वार हो सके, तो अधिक अच्छा है । तथापि न हो सके तो, प्रारंभमें शनैः

शनैः और थोडे करके जितनी वार किये जा सकते हैं, उतने ही कीजिये और जैसा अभ्यास बढेगा, उस प्रकार बढाते जाइये ।

अशक्त मनुष्य आवश्यकतानुसार जहां चाहिये वहां श्वास और उच्छ्वास करें । सबल मनुष्य एक कुंभकमें दसों आसन कर सकें तो अच्छा है, नहीं तो पूर्ववत् सर्पासनके समय पहिला श्वास छोडकर दूसरा लें । अथवा यह भी न हो सके तो आवश्यकतानुसार श्वास और प्रश्वास करें ।

आयुके अनुसार यह सूर्यभेदी व्यायाम पूर्ववत् न्यूनाधिक करना चाहिये । यदि यह व्यायाम ठीक प्रकारसे किया जाय, तो पहिले चारोंके बराबर यह एक है । इस लिये प्रथम लिखे सूर्यभेदी व्यायामकी संख्या १०० के स्थानपर इसकी २५ पर्याप्त है । इस नियमके अनुसारही हरएक मनुष्य अपनी आयु और शक्तिके अनुसारही अपने लिये इस सूर्यभेदी व्यायामकी संख्या निश्चित कर सकते हैं । तथापि अपनी अवस्थाके अनुसार न्यूनाधिक करनेसे भी कोई हानि नहीं है। जिस प्रकार गायनवादनमें ताल होता है, उसी प्रकार इस सूर्यभेदी व्यायाममेंभी तालसे सब आसन और श्वास तथा उच्छ्वास करने अत्यावश्यक हैं । थोडा अभ्यास करनेपर यह सब तालसेही होने लगता है और तालसे अभ्यास करनेकी आदत भी शरीरको होती है, जो हरएक कार्यमें लाभकारी है । सब

कार्य तालसे होने में लाभ और बेतालसे होने में हानि है। इस सूर्यभेदन व्यायामके साथ शरीर स्वास्थ्यका विशेष संबंध है, और शरीर की सुस्थिति तालकी समता से ही रहती है।इसलिये समतासे ही हरएक कार्य करनेका अभ्यास करना अत्यावश्यक है। व्यायाम में तो इसकी बहुत ही आवश्यकता है। जो मनुष्य बहोत निर्बल हैं वे पहिली पद्धतिके अनुसार ही सूर्यभेदी व्यायाम करें। साधारण शक्तिवाले इसको थोडा थोडा प्रारंभमें करें और यथासमय बढाते जांय। स्त्री और पुरुषोंके लिये यह व्यायाम बडाही उपयोगी है। इसका अभ्यास सवेरे ही होना चाहिये। सवेरके सूर्यप्रकाश में करनेसे बडे लाभ होते हैं। वास्तविक रीतिसे यह सूर्यप्रकाशमें ही सवेरे करना चाहिये। कमरे में करना हो, तो वह कमरा अति स्वच्छ, निर्मल, शुद्ध वायुसे युक्त और जिसमें सूर्य प्रकाश आता है, ऐसा रमणीय होना चाहिये।

कब्जी वाले लोग एक कटोरीभर कोसा जल पीकर सूर्यभेदी व्यायाम करेंगे, तो उनकी कब्जी एक मास में ही हट जायगी। परंतु जल पीनेके बाद १५। २० मिनिट के पश्चात् यह व्यायाम करना चाहिये। पत्रोंके संपादक, अध्यापक, लेखक, कार्यालयोंमें काम करने वाले बाबू, सेठ, साहुकार, दुकानदार आदि बहुत प्रकारके लोग हैं कि, जो बैठकर ही रहते हैं, और अपना कार्य शरीर को स्थिर रख कर ही करते हैं। यदि उक्त प्रकारके लोग प्रातःकालमें १२। २० मिनिट अथवा

अधिक इस सूर्य भेदी व्यायाम को करते जायंगे, तो उनको बडा आरोग्य प्राप्त हो सकता है। यह व्यायाम विशेषतः इन लोगोंके लिये बडा ही उपकारक है। बाबू लोगोंके पीछे जो अनेक व्याधियां लगीं रहतीं हैं, उसका कारण उनका बैठके कार्य करनेका पेशा ही है। इस लिये उनको इस सूर्योपासना की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये।

हरएक आसनसे लाभ तथा उसके करनेके समय विशेष प्रकार ध्यानमें धरने की बातें जो " अष्टांगप्रणिपातासन " वाले पहिले लेख में लिखी हैं, इस लेखके साथ भी पाठक उनका अनुसंधान करें, क्यों कि वेही आसन इसमें करनेके हैं।

सूर्य भेदन व्यायाम ।

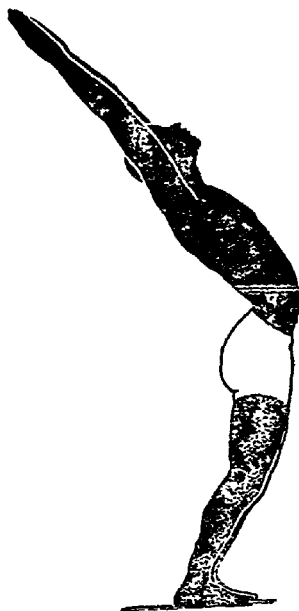
(संख्या ३) भूधरासन ।

सबसे सुगम "सूर्य भेदन व्यायाम" संख्या एकके लेखमें वर्णन किया है। उससे कठिन संख्या दो का व्यायाम है। अब इससे और थोडासा कठिन जो सूर्य भेदन व्यायाम है, उसका वर्णन इस लेखमें करना है। इसमें कई आसन पूर्व लेखोंमें वर्णित ही हैं, परंतु कई आसन नवीन हैं। उनका क्रम निम्न प्रकार है—

[१] नमस्कारासन

—∞XX∞—

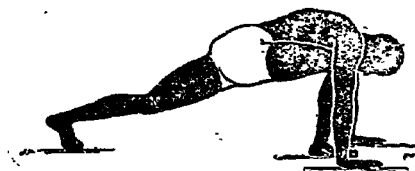
पूर्व वर्णित रीतिसे सीधा खडा होकर पांव, चूतर, पीठ, गला, और सिर समसूत्रमें रख कर दोनों हाथ जोड कर नमस्कार करना। इसके पश्चात्—

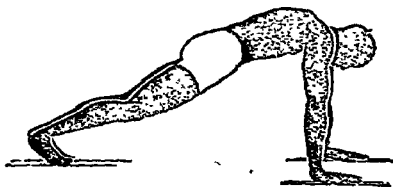
[२] ऊर्ध्व नमस्कारासन।

ऊर्ध्व नमस्कारासन करना चाहिये। साधारण नमस्कारासन में दोनों हाथ अपनी छातीके पास होते हैं; वे वहांसे सीधे ऊपर ले जाकर ऊर्ध्व दिशा में हाथ जोड कर नमस्कार करनेका यत्न करनेसे यह ऊर्ध्व नमस्कारासन होता है। इसमें पेट को थोडासा आगे बढाकर हाथोंको जितना हो सके उतना पीछे हटानेसे पेटपरअच्छा खिंचाव आता है और यह पेटके लिये बडाही आरोग्यप्रद होता है। आध सेकंद इस ऊर्ध्व नमस्कारासन की स्थितिमें ठहर कर पश्चात्—

[३] हस्तपादासन।

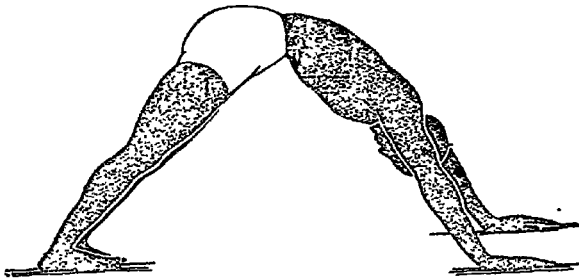
हस्तपादासन करना चाहिये। पूर्व आसनमें जो हाथ ऊपर थे

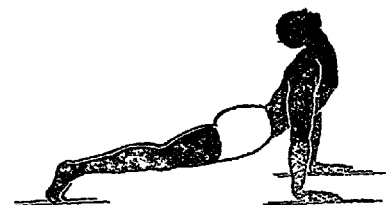
उनको वहांसे नीचे लाकर अपने दोनों पांवोंके दोनों ओर भूमिके ऊपर रखिये। घुटने सीधे रहें और पेट अंदर आकर्षित किया जाय, ये दो बातें इसमें मुख्य हैं। इस लिये इस समय इनके विषयमें भूलना नहीं चाहिये। इसके नंतर—

(४) एकपाद-प्रसरणासन ।

एक पांव पीछे ले जाकर पूर्ववत् एक पाद-प्रसरणासन कीजिये। तदनंतर

(५) द्विपाद-प्रसरणासन ।

दोनों पांव पूर्वोक्त प्रकार पीछे ले जाइये। इस रीतिसे द्विपादप्रसरणासन हो जाता है। तत्पश्चात्—

(६) भूधरासन ।

भूधरासन करना चाहिए । इसको करने के लिये अपने पांव जितने पीछे ले जा सकें उतने लेजाइये,

परंतु इसमें यह स्मरण रहे कि, घुटने सीधे रहने चाहियें और पांवके तलवे जमीनको पूरे लगने चाहिये। पांवोंके संपूर्ण नसनाडियों पर इसका अच्छा परिणाम होता है ।

इस समय हाथोंके तलवे पूर्व स्थलमें ही जमीन पर लगे रहते हैं, और पांवोंके तलवे अपने नवीन स्थानपर भूमिपर पूरे लगे रहते हैं । इस प्रकार हाथों और पांवोंके चारों तलवों पर पर्वत जैसा शरीर रहता है, इसलिये इसका नाम भूधरासन होता है । भूमिको हाथों और पांवोंसे धरा जाता है, इस कारणभी यह नाम अन्वर्थक प्रतीत होता है । इस समय ठोढी

(८) सर्पासन ।

सर्पासन करना चाहिये । फणी सांप के समान आसन करनेसे यह सिद्ध होता है । इसमें सिर जितना पीछे जाय उतना लाभ दायक होता है । यहांतक पीछे चला जाय कि आकाश के सामने अपना मुख हो । इसके पश्चात् पुनः—

(९) भूधरासन ।

भूधरासन पूर्ववत् करना चाहिये । घुटने सीधे, पांव सम रेखामें, कोहिनी के साथ हाथ सीधे, हाथों और पांवों के तलवे पूरे भूमिपर लगे हुए, तथा ठोढी कंठमूलमें लगी, आदि सब बातें पूर्ववत् होनी चाहियें और किसी बातको भी भूलना नहीं चाहिये । और अशुद्धि नहीं करनी चाहिये । इसके बाद—

(१०) द्विपाद प्रसरणासन और—

(११) एकपाद प्रसरणासन ।

करके, तत्पश्चात्—

(१२) हस्तपादासन ।

पूर्ववत् हस्तपादासन करके, तदनंतर—

(१३) उपवेशनासन ।

उपवेशनासन करना चाहिये । जहां हस्तपादासनमें हाथ और पांव थे वहां ही रहें, और सरल बैठा जाय और बैठते ही उठ कर—

(१४) नमस्कारासन । और पश्चात्—

(१५) ऊर्ध्वनमस्कारासन । करना चाहिये ।

इस प्रकार पंद्रह आसनोंका यह सूर्यभेदन व्यायाम है, इसको करनेके लिये पंद्रह सेकंद लगते हैं और इस वेगसे ये एक मिनिटमें चार होते हैं । संख्या एक के सूर्य भेदन के पांच व्यायामोंके बराबर यह एक है, इस प्रमाणसे इसकी

संख्या अपने लिये निश्चित करनी चाहिये। तात्पर्य जहां संख्या एक के व्यायाम २०० करने आवश्यक हैं वहां ये ४० अथवा ५० पर्याप्त हैं। तथापि अपनी शक्तिके अनुसार न्यूनाधिक करनेमें भी कोई हानि नहीं है।

वास्तवमें ये सब आसन एक ही कुंभकमें करने चाहिये। अर्थात् जो पंद्रह सेकंद् कुंभक कर सकते हैं वे एक कुंभकमें ये सब आसन कर सकते हैं। परंतु दस वीस वार करनेके पश्चात् और अधिक व्यायाम करना मुश्किल प्रतीत होता है। इस लिये प्रारंभमें एक कुंभकमें सब आसन न किये जांय और प्रथम श्वास लेकर अष्टांग प्रणिपातासनके बाद उच्छ्वास छोडा जाय और सर्पासन के नंतर श्वास लेकर नमस्कारासनके समय छोडा जाय। अथवा अशक्त मनुष्य जहां चाहिये वहां श्वास लें और छोड दें। परंतु सबको उचित है कि वे नाकसे ही श्वास लें और नाकसे ही उच्छ्वास छोड दें। तथा मुख बंध रखें।

दूसरा प्रकार।

इस व्यायाम का दूसरा एक प्रकार है, उसमें अष्टांग प्रणिपातासन के स्थान पर चतुरंग प्रणिपातासन करना होता है।

चतुरंग प्रणिपातासन के करनेसे यह सूर्य भेदन व्यायाम और भी थोडासा कठिन होता है। इसलिये जो मनुष्य चतुरंग प्रणिपातासनके साथ इसको करना चाहते हैं वे अपनी शक्ति के अनुसार ही करें।

इसका क्रम यह है –

१ ऊर्ध्वनमस्कारासन
२ नमस्कारासन
३ हस्तपादासन
४ एकपादप्रसरणासन
५ द्विपादप्रसरणासन
६ भूधरासन
७ चतुरंग प्रणिपातासन
८ सर्पासन
९ भूधरासन
१० द्विपाद प्रसरणासन
११ एकपाद प्रसरणासन
१२ हस्तपादासन
१३ उपवेशनासन
१४ नमस्कारासन
१५ ऊर्ध्वनमस्कारासन

पूर्वोक्त सूर्य भेदन व्यायाम संख्या १ तथा संख्या २ में

भी ऊर्ध्वनमस्कारासन तथा भूधरासन किया जा सकता है और इसके करनेसे लाभ भी अधिक होते हैं।

ये सब व्यायाम स्त्रियों और पुरुषों के लिये अत्यंत लाभ दायक हैं। इसके अभ्यास से १०। १५ दिनों के अंदर ही लाभ प्रतीत होता है और ३। ४ महिनों में शरीर पुष्ट होने का अनुभव होता है। पेटके विकार, सिरके दोष, आंतोंके व्याधि तथा हाथ पांवोंकी कमजोरी, छातिकी अशक्तता, मज्जातंतुओंके विकार, गलेके रोग, आदि सब इसके करनेसे दूर होते हैं।

सहस्रों मनुष्योंने इस सूर्यभेदन का अनुभव लिया है इस लिये ऐसा कहने में कोई शंकाही नहीं है कि, यह व्यायाम निःसंदेह लाभ कारी है। इस समय भी स्त्री, पुरुप,युवा, बाल और वृद्ध इससे लाभ उठा रहे हैं।

इस सूर्य भेदन व्यायाम का अभ्यास करने के लिये प्रातः कालका समय प्रशस्त है। वास्तवमें प्रातःकाल के सूर्य के सन्मुख रहकर सूर्य के कोमल किरणों में ही यह व्यायाम करना चाहिये। इस प्रकार सूर्यकी अद्भुत प्राणशक्ति के साथ अपना संबंध हो जाता है और अपने शरीरमें जीवनकी कला बढ जाती है। ओज, तेज, उत्साह और वीर्य आदिकी वृद्धि होकर शरीर की नीरोगता अखंड रहती है। शुद्ध स्थानमें प्रातः कालके सूर्य प्रकाशमें जो लोग इस व्यायामको दो चार

मास नियम पूर्वक करेंगे उनको इसका महत्व वर्णन करनेकी कोई आवश्यकता ही नहीं रहेगी। क्यों कि चार मास के अंदर इसका अपूर्व लाभ अनुभवमें आजाता है।

प्रायः यह अनुभव लिया है, कि जो नियमपूर्वक और यथाविधि इस सूर्यभेदन व्यायाम को करते हैं उनके पास कोई व्याधि नहीं ठहरती। इस प्रकार प्रत्यक्ष लाभदायी यह व्यायाम है।

इस व्यायामके विशेष आसनोंका फल।

इस व्यायाममें केवल तीन ही आसन विशेष हैं जो पूर्व व्यायामोंमें नहीं आये हैं। अन्य आसनोंका फल इससे पूर्व स्थलमें दिया ही है। इस लिये उनके फल का विचार पाठक वहां ही देख सकते हैं। यहां उन तीन विशेष आसनों का फल वर्णन करते हैं।—

भूधरासन।

यह आसन इस व्यायाम में विशेष उद्देश्यके लिये किया जाता है। इसके करने के समय पांवकी एडी उठाना नहीं चाहिये। पांवके तलवें भूमिपर पूर्ण रीतिसे लगाने चाहिएं ऐसा करनेसे सब पांव की और पीठकी नसनाडियों पर बडा भारी खिंचाव पडता है। जितने पांव पीछे लिये जांयगे

उतना खिंचाव अधिक होगा और जितने पांव पास रखे जां-यगे उतना खिंचाव कम होगा । पाठक अपनी इच्छानुसार खिंचाव इस युक्ति से डाल सकते हैं और पिण्डरियों और जंघा ओंके पिछले भागका आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं । संधिवात, मज्जातंतुके विकार तथा धमनीवातरोग जिसको अंग्रेजीमें " साएटिका " कहते हैं, इत्यादिपर इस आसन का अच्छा प्रभाव पडता है । इसके विधिपूर्वक करनेसे कई-योंके उक्त रोग दूर हुए हैं ।

इस से चूतर, पीठ, कमर का पिछला भाग, छातीका पिछला भाग, कंधे आदी पर बडा अच्छा परिणाम होता है। इस समय पेट खूब अंदर खींचना आवश्यक है, जिसमें पाचन शक्तिका आरोग्य सिद्ध होता है । नमस्कारासन और ऊर्ध्वनमस्का-रासन का प्रतियोगी आसन यह है । इस लिये उनके साथ इसका अभ्यास विशेष लाभदायक होता है ।

उपवेशनासन ।

इसमें दूसरा विशेष आसन उपवेशनासन है । यह साधारण बैठक का ही व्यायाम है । इस लिये इसके करनेसे पांव, पिंड-रियाँ, जंघाएं, घुटने आदिमें बलकी वृद्धि होती है । बैठकोंके विषयमें पाठक जानते ही हैं इस लिये उनके विषयमें यहां अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है । परंतु इतनाही इसके

विषयमें विशेष कहना है कि एकही समयमें कई बैठकें मारनेसे जितना लाभ होना संभव है उससे अधिक आरोग्य तथा बल इसके करनेसे हो सकता है । इसका कारण यह है कि इससे पूर्व कई आसनों द्वारा शरीरके भिन्न भिन्न स्थानोंमें रुधिरका संचार होने द्वारा आरोग्य की स्थापना होती है और क्रम पूर्वक एक एक अवयव को इस रीतिसे आरोग्य प्राप्त होनेके कारण सब अवयवोंको उत्तम लाभ होता है ।

जो लोग केवल बैठकें या केवल दंड ही एक समय बहुतसे निकालते रहते हैं, उनमें दोष यह होता है कि, उनके एकही अवयवमें अत्यधिक रक्तका सचय होता है और अधिक रक्त एकही स्थानपर जमा होनेसे उस स्थानकी छोटी छोटी नसें फट जाती हैं इसी कारण शरीरपर स्थान स्थानमें गांठें दिखाई देतीं हैं । तथा पुट्ठोंमें अस्वाभाविक कठिनता आजाती है। ऐसे व्यायाम करनेसे आगे गठिया रोग होजाता है अर्थात् आरोग्यके स्थानपर बीमारीही पास आजाती है ।

परंतु इस सूर्यभेदन में कोई एकही आसन एकही समय अनेक वार करना नहीं होता है परंतु क्रम पूर्वक अनेक आसन करने होते हैं । इससे किसी एक अवयवमें रक्तका संचय नहीं हो सकता, परंतु संपूर्ण शरीरमें रक्तका प्रवाह खुली रीतिसे होजाता है । यदि पाठक इस विशेषताका मनन करेंगे तो उनको इस व्यायामकी विशेषता का पता लग जायगा ।

ऊर्ध्वनमस्कारासन ।

नमस्कारासनमें साधारण सम सूत्र स्थितिमें खडा होना होता है, परंतु इसमें हाथ ऊपर जितने जासकें उतने उठा कर पेटको आगे झुका कर छाती पीछे झुकानी होती है। इससे इसके करनेके समय पेट के अंदर और बाहरके पुट्ठोंपर बडा खिंचाव होता है, बगलोंके भाग खींचे जाते हैं और पांवसे लेकर हाथोंके पंजेतक सब शरीरके पुट्ठोंपर एक प्रकारका खिंचाव होता है। इस कारण सब शरीर में न्यूनाधिक प्रमाणसे रक्त का प्रवाह होनेमें बडी सहायता होती है। इसके करने से शरीर में लघुता आजाती है और लघुता ही अर्थात् हलकापन ही आरोग्यका चिन्ह है।

इस आसनकी यह विशेषता पाठक जान कर इसका अभ्यास करके इससे उत्तम आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं।

(संख्या ४)

वीरभद्रासन ।

गत तीन लेखोंमें सूर्यभेदन व्यायामोंके साधारण स्वरूप का वर्णन किया है। पूर्वोक्त तीनों प्रकारके सूर्यभेदन व्यायाम सर्व साधारण स्त्री पुरुषोंके उपयोगी हैं। उनमें भी पहिलेसे दूसरा और दूसरेसे तीसरा विशेष कठिन है। अब चतुर्थ प्रकारके सूर्यभेदन का विचार करना है, यह व्यायाम संपूर्ण सूर्यभेदनके विविध भेदोंमें विशेष महत्व रखता है। यदि हर-एक मनुष्य अन्य प्रकारोंके सूर्यभेदन व्यायाम करनेके पूर्व अथवा पश्चात् इसको थोडासा करेंगे तो उनको इसका महत्व उसीक्षण पता लग जायगा। जो विशेष बलवान हैं वे इसको विशेष संख्यामें कर सकते हैं, और निर्बल मनुष्योंको यह अल्प संख्यामें करना योग्य है। अन्य सूर्यभेदन व्यायामों की

संख्या बहुत करनेपर इसका अभ्यास थोडा अर्थात् दस पांच वार भी पर्याप्त है, परंतु दूसरे सूर्य भेदन व्यायाम न करनेकी अवस्थामें यह अपनी शक्ति के अनुसार करनेमे उत्तम लाभ होता है।

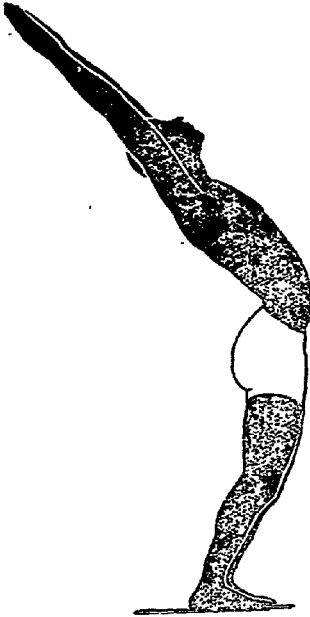
शरीरके संपूर्ण स्नायुओंपर इसका विशेष परिणाम होता है, इस लिये यह सूर्यभेदी व्यायाम संपूर्ण शरीरके लिये अत्यंत उपकारक है। तथापि अशक्तोंको इसका अभ्यास प्रारंभ में अत्यंत थोडा करना चाहिये, अभ्यास बढनेपर जितना चाहे उतना कर सकते हैं। इसका विधि निम्न लिखित क्रमानुसार है-

१ नमस्कारासन।

हाथ जोडकर सीधा खडा होनेसे यह आसन बनता है। इसका वर्णन कई वार पूर्व आगया है। इसके पश्चात्-

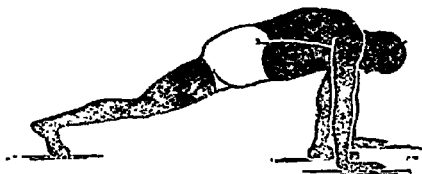
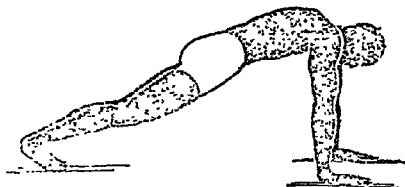
२ ऊर्ध्व नमस्कारासन ।

उर्ध्व नमस्कारासन करना चाहिये । पेट आगे बढाकर हाथ जितने ऊपर ले जा सकते हैं ले जाइये। इसके नंतर—

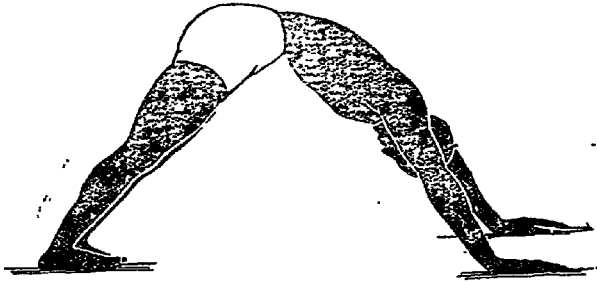
३ हस्तपादासन ।

करना आवश्यक है । उर्ध्व नमस्कारासनके समय फेंफडोंमें पूर्ण श्वास भरना चाहिये और इस हस्तपादासनके समय उच्छ्वास छोडना चाहिये तथा पेट अंदर की ओर अच्छी प्रकार खींचकर पांवोंके पास हाथ जमीन पर रख कर अपना सिर घुटनोंको लगाना चाहिये। तथा घुटने सीधे रखने

चाहियें । इस आसन में एक दो सेकंद ठहरनेके पश्चात्—

४ एकपादप्रसरणासन ।

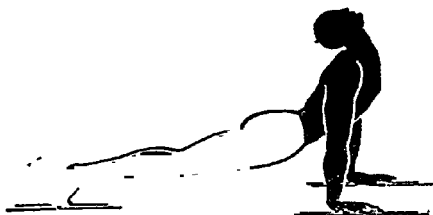
एकपाद प्रसरणासन कीजिये । इसके नंतर—

५ द्विपाद प्रसरणासन ।

दोनों पांव पीछे ले जाकर द्विपाद प्रसरणासन कीजिये । तदनंतर—

६ भूधरासन

भूधरासन करना चाहिये । इसमें दो हाथ और दो पावों के तलवोंपर सब शरीर रखना चाहिये । घुटने सीधे, हाथ सरल, पेटका अंदर आकर्षण, ठोढी कंठमूलमें स्थिर करनेका

यत्न विशेष ख्यालसे कीजिये। इसके पश्चात्—

७ चतुरंग प्रणिपातासन

चतुरंग प्रणिपातासन कीजिये। इसमें दो पांव के अंगूठे और हाथ के तलवे भूमीपर स्पर्श करने चाहिये। ये चार अंग भूमिको लगते हैं, इसी लिये इसको चतुरंग प्रणिपातासन कहते हैं। इसमें सब शरीर भूमिके साथ समांतर रहना चाहिये, भूमि और शरीर में चार छः अंगुल का अंतर रहना चाहिये। इस आसन पर एक सेकंद ठहर कर पश्चात्—

८ सर्पासन ।

सर्पासन कीजिये । फणी सांप जैसी अपनी फणा उठाता है उस प्रकार कीजिये । और पुनः—

९ भूधरासन ।

पूर्ववत् भूधरासन कीजिये । तत्पश्चात्–

१० द्विपाद प्रसरणासन और
११ एकपाद प्रसरणासनं ।

पूर्वोक्त प्रकार ठीक पद्धतिसे कीजिये । इसके पश्चात् —

१२ वीरभद्रासन ।

वीरभद्रासन कीजिये । एकपाद प्रसरणासनमें जो पांव जहां होते हैं, वहां ही रख कर हाथोंसे उर्ध्वनमस्कासन करने से यह आसन बनता है । इसमें हाथ ऊपर ले आकर उनसे उपर की ओर नमस्कार करना चाहिये, जैसा उर्ध्व नमस्कारा-

सनमें किया करते हैं। पेट जितना हो सके उतना आगे बढ़ाना चाहिये। पिछले पांवका घुटना भूमिके समीप लेजाना चाहिये, परंतु उसका स्पर्श भूमिपर नहीं होना चाहिये। इस रीतिसे यह आसन इस समय करना चाहिए। इस विधिमें

यही आसन मुख्य है, इसलिये इसको करनेके समय पूर्वोक्त सब ही बातोंका अवश्य ख्याल करना चाहिए। इसमें एक सेकंद ठहरनेके पश्चात्—

(१३) एकपाद प्रसरणासन ।

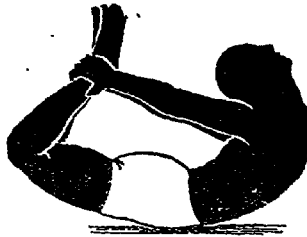
(१४) द्विपाद प्रसरणासन और

(१५) भूधरासन ।

ये तीनों आसन पूर्वोक्त रीतिके अनुसार ही ठीक विधिके अनुसार करने चाहियें । इनके नंतर–

(१६) द्वादशांग प्रणिपातासन ।

द्वादशांग प्रणिपातासन करना आवश्यक है । दो पांव, दो घुटने, दो हाथ, छाति और मुख मिलकर आठ अंग पूर्वोक्त अष्टांग प्रणिपातासनमें लगते हैं । इतने आठ अंग भूमिको लगाने के पश्चात् क्रमपूर्वक दायां और बायां कान, सिर तथा ठोढी भूमिको लगानेसे द्वादशांग प्रणिपातासन होता है । इसको उत्तम प्रकार करके—

(१७) सुप्त उष्ट्रासन ।

उष्ट्रासन करना चाहिये । नाभि और उसके आसपासका चार अंगुलका प्रदेश भूमिपर टिका कर पीछेसे अपने हाथोंसे पांवोंको एडीके नीचे पकड लीजिये । और ऐसा कीजिये कि नाभि के आसपासका चार अंगुल का प्रदेशही भूमिको स्पर्श करे और सब शरीर ऊपर हो जाय । हाथोंसे पांव और पांवों से हाथ अच्छीप्रकार खींचे जांय । इसको सुप्त उष्ट्रासन कहते हैं ।

इससे नाभि प्रदेश तथा पेटको बहुत लाभ पहुंचता है । इस आसनमें दो तीन सेकंद ठहर कर पश्चात्—

(१८) सर्पासन ।

पुनः पूर्ववत सर्पासन कीजिये और क्रम पूर्वक निम्न आसन यथा पूर्व कीजिये—

(१९) भूधरासन ।

(२०) द्विपाद प्रसरणासन ।

(२१) एकपाद प्रसरणासन ।

ये तीन आसन पूर्वोक्त रीतिके अनुसार ठीक प्रकार करके तदनंतर पुनः—

(२२) वीर भद्रासन ।

वीर भद्रासन पूर्ववत् ही करना चाहिये । परंतु इस समय यह ख्याल विशेष रीतिसे रखना चाहिये कि जो पांव पूर्व वीरभद्रासनके समय पीछे था वह आगे रहे और आगे का पीछे रहे । पूर्वोक्त एकपाद प्रसरणासनमें भी यह ख्याल प्रधानतया रखना चाहिये कि, जो पांव पूर्व समय में आगे था, वह इस समय पीछे रहे ।

इसका कारण यह है कि, इस प्रकार हेरफेर के साथ करनेसे शरीरके सब स्नायुओंको अच्छी प्रकार व्यायाम हो जाता है और इस सूर्यभेदी व्यायाम से अधिक से अधिक लाभ हो सकता है । इसलिये पाठक हेरफेर से पांवों को तथा अन्य अंगों को कार्य में लानेका विषय कभी न भूलें । इसके नंतर–

(२३) एकपाद प्रसरणासन ।

(२४) द्विपाद प्रसरणासन ।

[२५] चतुरंग प्रणिपातासन।
[२६] सर्पासन।
[२७] भूधरासन।
[२८] द्विपाद प्रसरणासन।
[२९] एकपाद प्रसरणासन।
[३०] हस्तपादासन।
[३१] नमस्कारासन और अंतमें—
[३२] उर्ध्व नमस्कारासन।

इस क्रमसे ये आसन करने चाहियें। यह सूर्यभेदी व्यायाम (संख्या ४) ३२ आसनोंका पूर्ण व्यायाम है। और ये आसन इसी क्रमसे करने चाहिएं। इसको ठीक प्रकार करनेके लिये २० सेकंद का समय लगता है। साधारणतः शांतिसे करनेपर ३० सेकंद भी लगते हैं। अर्थात् एक मिनिट में दो अथवा तीन वार यह व्यायाम होता है। हरएक मनुष्य अपनी शक्तिके अनुसार इसको पांच मिनिट से एक घंटा तक कर सकता है। अधिक करनेकी आवश्यकता नहीं है।

साधारण लोग उर्ध्व नमस्कारासन के समय पूर्ण श्वास लेकर हस्तपादासन के समय श्वास छोड दें, इसेक पश्चात् पुनः

श्वास लेकर सर्पासन के नंतर छोड दें । इसके नंतर जहां इच्छा हो वहां लें और जहां चाहिये वहां छोड दें । जो लोक विशेष कुंभक कर सकते हैं, वे एक कुंभक में इस संपूर्ण व्यायामको करें अथवा दो कुंभकों में करनेका यत्न करें । परंतु जो कुंभक कर नहीं सकते, उनको उचित है कि वे कुंभक के पीछे न पडें; और कुंभक का विचार छोड कर सूर्य भेदन व्यायाम, श्वास की गतिकी ओर ध्यान न देते हुए, करते जांय । इस व्यायाम के बीच बीचमें स्वयमेव कुंभक हो जाता है । इस लिये विशेष प्रयत्नसे दीर्घ कालतक कुंभक करनेका यत्न करनेकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं है ।

इस संख्या ४ के सूर्यभेदी व्यायामसे, जिसको कि "वीरभद्र व्यायाम" भी कहते हैं, शरीरके संपूर्ण नस नाडी तथा पुट्ठों को अच्छा व्यायाम पहुंचता है, इसलिये इससे सब शरीर को लाभ पहुंचता है और सब शरीर सुडौल तथा प्रमाण युक्त पुष्ट होता है । इसलिये जो लोग इसको विशेष संख्यामें न कर सकते हों, वे थोडीवार भी अवश्य करें और प्रतिदिन किया करें । इसके करनेसे सब शरीर नीरोग रहनेमें बहुत सहायता होती है ।

इस आसनमें करनेके विशेष आसनोंका फल।

पूर्वकी अपेक्षा इस व्यायाममें दो आसन अधिक हैं। इस लिये उनका फल यहां दिया जाता है—

वीरभद्रासन ।

वीरभद्रासन इस व्यायामका नाम है इसका कारण यही हैं, कि यह आसन इसमें मुख्य है । ऊर्ध्वनमस्कारासनके सब गुण इसमें हैं और इसके साथ साथ पांव फैला कर सब शरीर नीचे लानेके कारण पांव के साथ ही ऊपर के सब शरीरको बडा ही लाभ पहुंचता है ।

इसके अतिरिक्त सब शरीर लघु अर्थात् हलका हो जानेकी यह आसन एक उत्तम कसौटी ही है । शरीर स्वाधीन रहनेके लिये उसके लघु होनेकी अत्यंत आवश्यकता है । पहिलवान लोग शरीर बडा भारी बोझदार करना चाहते हैं, परंतु इस कारण उनको अंतमें अनेक बीमारियां होती हैं और मृत्यु भी शीघ्र ही हो जाता है । परंतु योगी लोग शरीरको लघु परंतु नीरोग करते हैं और अंतर्बाह्य पवित्रताके साथ दीर्घजीवन प्राप्त करते हैं । दोनों रीतियोंका यह भेद ध्यानमें रखने योग्य है । इस हेतु यह वीरभद्रासन उत्तम लाभदायी है ।

यह आसन हेरफेरसे करनेका है इस कारण संपूर्ण शरीर

पर इसका समान प्रभाव पडता है । इस लिये पाठक इसकी ओर विशेष ध्यान देकर मनन पूर्वक यह आसन करते जांय और उत्तम आरोग्य प्राप्त करें ।

सुप्त उष्ट्रासन ।

सुप्त उष्ट्रासन अथवा उष्ट्रासन पेटके दोषोंपर बडा गुण कारी है, अपचनके रोग, पेटमें वायुका स्तंभन, नित्याजीर्ण, पेटकी कमजोरी, कब्जी, यकृत् और प्लीहाके दोष इन सबके कारण उत्पन्न होनेवाली प्रायः सबही बीमारियां इसके करनेसे दूर हो सकती हैं ।

यदि इस आसनका अभ्यास करनेवाले इस आसनपर कुछदेर तक ठहर जांय तो भी वे अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं । यह आसन ऐसा है कि यह वारंवार किया जाय अथवा इस आसनपर अधिक देर तक ठहरा जाय तो दोनों रीतियोंमें इससे लाभ ही लाभ प्राप्त होता है ।

पाठक इसका विचार करके इससे योग्य लाभ प्राप्त करें । नीरोग मनुष्य यह आसन करते जांयगे तो उनको पूर्वोक्त दोष होही नहीं सकते । इस कारण सब स्थितिके मनुष्य इससे अत्यंत लाभ प्राप्त कर सकते हैं ।

(संख्या ५)

सर्वांग संचालन ।

पूर्वोक्त चारों सूर्यभेदन व्यायाम विशेषतः "शक्ति वर्धन" के लिये हैं, और गौण दृष्टिमे अंग चालन का कार्य करते हैं, परंतु यह सूर्य भेदन व्यायाम (संख्या ५) विशेषतः "अंग-संचालन" के लिये है, और गौण रीतिसे इसका उपयोग बल वर्धनमें होता है, यह विशेषता इसके अंदर है, यह बात यहां पाठकोंको ध्यानमें धरनी चाहिये ।

यहां प्रश्न पूछा जा सकता है, कि "सर्वांग चालन" का तात्पर्य क्या है ? इसका तात्पर्य इस नामसेही व्यक्त हो रहा है । संपूर्ण अवयवों और अंगोंकी विशेष प्रकार से हलचल करने का नाम "सर्वांग चालन" है । साधारणतः मनुष्य बहुत देरतक एक स्थितिमें बैठता है; बाबूलोग, पंडित-जन, तथा ओहदेदार, वकील, सेठ साहुकार और इसी प्रकार बैठ बैठ कर कार्य करनेवाले लोग आजकल बढ रहे हैं और

संपूर्ण व्याधियां उक्त कारणही उनके सुपुर्द हो चुकी हैं!!! अंगोंको पूर्णतासे चालन जिन व्यवसायोंमें मिलता है, उन व्यवसायोंको करनेवाले लोग बीमार कम होते हैं, और अंगचालन रहित व्यवसाय करनेवाले लोग बीमार अधिक होते हैं। इसका कारण इतनाही है कि रक्तका दौरा शरीरमें जैसा होना चाहिये उतना न होनेसे बीमारीका घर शरीरमें हो जाता है। इसलिये योगियोंने "सर्वांग-चालन" की रीति सिद्ध की है।

इस रीतिसे जो लोग प्रतिदिन कमसे कम दस मिनिट अथवा अधिकसे अधिक आधा घंटा सर्वांग चालन करेंगे, उनको बैठे व्यवहार के कारण होने वाली बीमारियां निश्चय पूर्वक नहीं होंगी। साथ साथ इसमें स्नायुओंमें बल बढानेका भी गुण है, इसलिये शक्तिवर्धन के साथ आरोग्य साधन का भी यह सूर्य भेदन व्यायाम है।

जिनके शरीरों में अवयवोंकी शिथिलता है, उनके लिये यह व्यायाम अपूर्व लाभकारी है। सब शरीर में खूनका दौरा उत्तम प्रकार होनेके कारण कमजोर अवयवको इससे अधिकसे अधिक लाभ हो सकता है। इस हेतुसे यह व्यायाम शरीरमें विषमता का नाश करके समता स्थापित करनेके लिये अत्यंत उपयोगी है। इस व्यायाम का क्रम यह है—

१ नमस्कारासन ।

पूर्वोक्त प्रकार नमस्कारासन करके तत्पश्चात्—

२ ऊर्ध्वनमस्कारासन।

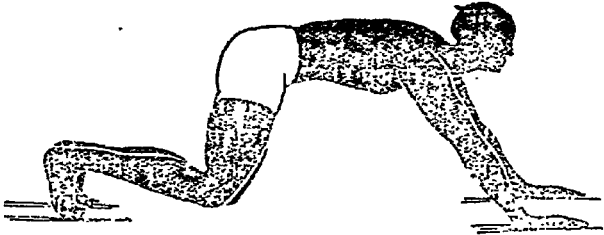
पूर्वोक्त रीतिके अनुसार ऊर्ध्वनमस्कारासन कीजिये। इसमें

पेट पर अच्छा खिंचाव आजाय। यह बात इस समय कदापि भूलनी नहीं चाहिये। बैठ व्यवहार करनेवालों के अंदर जो बीमारी शुरू होती है, वह प्रायः पेट की शिकायत से ही शुरू होती है, इस कारण सबसे पहिले पेट को ठीक करनेका कार्य इस आसन का होने के कारण उक्त सूचना की ओर इस आसन के करने के समय अवश्य ध्यान देना चाहिये। इस सावधानता के साथ इस आसन को करने के पश्चात्-

३ उपवेशनासन।

उपवेशनासन कीजिये। दोनों पावोंके अंगुठों पर अथवा अंगुलियों पर सब बोझ रखकर बैठनेसे यह आसन बनता है। वीर्यरक्षा करनेका गुण इसमें विशेष होनेसे वीर्यदोषी तरुणों के लिये इस व्यायामसे बहुत ही लाभ हो सकते हैं। इस

आसन को ठीक प्रकार करने के बाद—

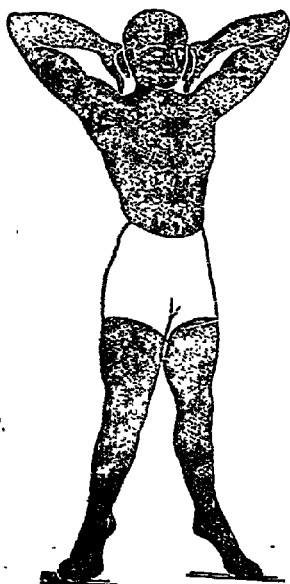
४ चतुष्पादासन ।

चतुष्पादासन करना चाहिये । पूर्वोक्त उपवेशनासन से ही घुटने भूमिपर टिकाकर दोनों हाथ जितने आगे जा सकें उतने भूमिपर टिका कर, चतुष्पाद पशुके समान दो घुटने और दो हाथोंके बल भूमिपर रहनेका नाम चतुष्पादासन है । इस के नंतर—

५ अष्टांगप्रणिपातासन ।

अष्टांग प्रणिपातासन कीजिये। इसकी विधि पूर्व लेखों में आ चुकी है । दो पांव, दो घुटने, छाति, दो हाथ और सिर भूमि को लगते हैं, इसलिये इसको अष्टांगप्रणिपातासन कहते

हैं । इस समय पेट अंदर आकर्षण करना अत्यंत आवश्यक है । इस प्रकार इसको करनेके पश्चात् पुनः—

६ चतुष्पादासन ।

७ उपवेशनासन ।

८ नमस्कारासन । और

९ ऊर्ध्व नमस्कारासन ।

कीजिये इसके बाद—

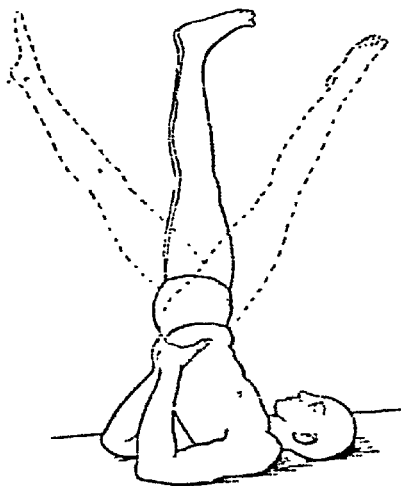
१० उत्क्षिप्त शरीरासन ।

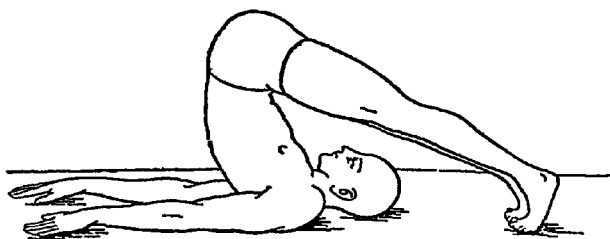
उत्क्षिप्त शरीरासन करना चाहिये । इसमें पांवोंकी एडियां ऊपर उठाकर सब शरीर को पांवकी अंगुलियोंपर ही ऊपर उठाना चाहिये तथा बाहुओं से हाथोंको ऊपर उठाकर कोहनी में हाथोंको मोडकर अपने हाथोंके अंगुठे बाहुओं को लगाने चाहियें । यह सब करनेके समय भूमिसे शरीरका ऊपर की ओर खिंचाव होना चाहिये जैसा कि भूमिसे शरीर के ऊपर उडनेके समय होना संभव

है । इस प्रकार यह आसन करनेके पश्चात्—

११ शयनासन ।

शयनासन कीजिये । शयनासन वह है जिसमें पीठके बल भूमिपर शयन करना होता है । इस को करते ही एक दम अपने पावोंको ऊपर उठाकर—

१२ ऊर्ध्वसर्वांगासन ।

ऊर्ध्वसर्वांगासन कीजिये । शयनासनमें रहते हुए दो पांवों को जोड कर ऊंचा करना, पश्चात् युक्तिसे केवल कंधा और माथा इन्हीपर सब शरीर को तान के ऊपर पावोंको खडा करने से यह आसन बनता है। इसके अन्य नाम "विपरीतासन तथा विपरीत करणी" भी हैं । यह आसन वीर्य दोष दूर करने और भूख बढाने के लिये अत्यंत उपयोगी है । इसको करनेके पश्चात् ही—

१२ सर्वांगासन ।

सर्वांगासन करना चाहिये । इसका नाम " हलासन" भी है । पूर्वोक्त आसनके पांव नीचे करके घुटने सीधे रखते हुए अपने पांवोंके अंगुठे अपने सिरके पीछे भूमिपर लगाने से यह आसन बनता हैं इसके नंतर—

१४ कर्णपीडनासन ।

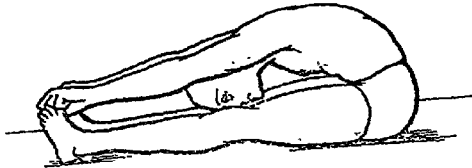
कर्णपीडनासन कीजिये। सर्वांगासन में घुटने सीधे रहते हैं, उनको मोडकर अपने कानों को लगाने से कर्णपीडनासन बनता है। इतने आसन होनेके पश्चात् फिर उलटे क्रमसे निम्न आसन कीजिये

१५ सर्वांगासन ।

१६ ऊर्ध्वसर्वांगासन ।

१७ शयनासन ।

ये तीन आसन होनेके पश्चात्—

१८ पश्चिमोत्तानासन ।

पश्चिमोत्तानासन कीजिये । शयनासनमें रह कर पांवोंको भूमिके साथ जमा कर अपने धड को ऊपर उठाना और दोनों हाथों से दोनों पावों के अंगुठ पकडकर अपना सिर घुटनों के बीचमें रखने से यह आसन बनता है । इस आसन को करनेके बाद—

१९ उपवेशनासन ।

उपवेशनासन करना चाहिये । पश्चिमोत्तानासनसे उठकर बैठनेसे यह आसन होता है । इसके नंतर—

२० नमस्कारासन ।

२१ ऊर्ध्वनमस्कारासन ।

करनेसे यह सर्वांग-चालन का व्यायाम होता है । इक्कीस आसनों का यह सर्वांग-चालन व्यायाम है । दैनिक व्यायाम करनेके पश्चात इसका अभ्यास करनेसे बहुत ही अपूर्व लाभ होते हैं। तथा इसको करनेके पश्चात् शीर्षासन अपनी इच्छानु-रूप करनेसे अधिक लाभ होता है ।

विशेष सूचना।

यह व्यायाम सर्वांगचालन के लिये ही करने की इच्छा हो तो ये सब २१ ही आसन अति वेगसे करने चाहियें। किसी भी आसन पर विशेष न ठहरते हुए क्रमपूर्वक अति वेगके साथ सब आसन करने से अच्छी प्रकार

" सर्वांग-चालन " हो जाता है

इस सर्वांगचालन का फल यह है कि, शरीर भर में खून का दौरा अच्छीप्रकार हो जाता है । और हरएक नस नाडीतक खून पहुंच कर वहां की शुद्धता और आरोग्यता संपादन करता है । खून की सुस्तिके कारण बहुत बीमारियां होती हैं, विशेषतः इंद्रियों और अवयवोंकी शिथिलता खून की सुस्तिसे ही होती है । उस को दूर करनेके लिये योगसिद्ध उपाय ही सर्वांग चालन का व्यायाम है । इससे हरएक को अवश्य लाभ होता है और किसी प्रकार नुकसान नहीं होता ।

जो विशेष ही कमजोर हों, वे वेगसे न करें परंतु शांतिसे करें और थोडी बार करें । और जैसा अभ्यास बढेगा वैसा वेग और संख्या बढावें । परंतु जो साधारणतया विशेष कमजोर नहीं हैं, उनको वेगसे पर्याप्त संख्यामें करके अधिकसे अधिक लाभ उठाना चाहिये । अति वेगसे करनेपर चारपांच मिनिट का व्यायामही अत्यंत पर्याप्त होता है । परंतु शांतिसे करनेसे यह व्यायाम बहुत देर तक भी किया जा सकता है ।

जो मनुष्य अन्य सूर्य भेदनके समान इसको बहुत वेगसे करना नहीं चाहते, वे इसको शांतिसे कर सकते हैं । शांतिसे करनेके कारण वे इसको बहुत बार और बडी देरतक भी कर सकते हैं और बल वर्धन के साथ उनका खूनका दौरा भी ठीक आरोग्यप्रद हो सकता है ।

यह व्यायास हरएक को अपनी शक्तिके अनुकूलही करना चाहिये अधिक नहीं ।

संपूर्ण आरोग्य वर्धक व्यायामों में यह सबसे श्रेष्ठ और निश्चय से आरोग्य वर्धक है । आबालवृद्ध तथा स्त्रियां भी इस से लाभ उठा सकती हैं । परंतु गर्भवती स्त्रियें दो मासके पश्चात् इसको वेगसे न करें और चार मासके पश्चात् इसको बिलकुल न करें । वास्तव में स्त्रियों को उक्त अवस्था में कोई व्यायाम वेगसे करनाही नहीं चाहिये । तथा कर्णपीडनासन, पश्चिमोत्तानासन आदि के समान व्यायामभी पूर्वोक्त अवस्था में करना योग्य नहीं है । इस लिये अपनी अवस्था में जितना योग्य हो उतना ही व्यायाम स्त्रियें करती रहें । पुरुषों के लिये इस प्रकार की कोई रुकावट नहीं है ।

जो मनुष्य एक अवस्थामें अपना शरीर रख कर नोकरीपेशा आदिके कार्य करते हैं, उनके लिये यह व्यायाम अपूर्व आरोग्य देनेवाला है इस लिये ये लोग इससे अवश्य लाभ उठावें ।

इस आसनमें करनेके विशेष आसनोंके फल ।

पश्चिमोत्तानासन ।

इस आसनके करनेके समय पावोंको घुटनोंमें सीधा रख

कर घुटनोंको अपना सिर लगाना चाहिये। इस समय घुटनों को ऊपर उठाना नहीं चाहिये और पेटको अंदर पीठकी ओर खींचना चाहिये । घुटने यदि ऊपर उठाये जांय तो आ-सन व्यर्थ हो जाता है और पेट अंदर न खींचाजाय तो पेट पर यथायोग्य परिणाम नहीं हो सकता। इस लिये इसके कर-ने के समय इन मुख्य बातोंका ख्याल अवश्य करना चाहिये।

इसके अभ्याससे अपचन, नित्याजीर्ण, यकृत् और प्लीहा के दोष, कमरका दर्द,पीठके पुट्ठोंके दोष, जंघा घुटने आदिके दोष इत्यादि अनेक दोषोंका शमन होता है । इस लिये इस आसन का अभ्यास आरोग्य बढाने वाला निःसंदेह है ।

ऊर्ध्वसर्वांगासन ।

ऊर्ध्व सर्वांगासन, जिसको केवल सर्वांगासन भी कहते हैं; यह रक्त दोष दूर करनेका अपूर्व साधन है। इस समय ठो-ढी कंठमूलमें दबानी होती है और इस कारण निकंठ मणिकी शुद्धि होने द्वारा शरीरके प्रायः अनेक प्रकार के रक्त दोष दूर होते हैं । योग्य पथ्य के साथ इस आसनका अभ्यास सतत वर्ष दो वर्ष करने से महारोग जिसमें कि अंगुलियां सडजाती हैं, कुष्टरोग तथा अन्यान्य रक्त पित्तके दोष दूर हो जाते हैं।

पथ्य यही है कि गायका दूध और गायकाही घी सेवन करना चाहिये तथा धौतिबस्ति द्वारा अंतःशुद्धि भी साथ

साथ करते रहना चाहिये । इस प्रकार करनेसे यह आसन रक्त दोष दूर करनेका अपूर्व साधन निःसंदेह है ।

इस आसनसे पाचन शक्ति बहुत बढ जाती है, इस लिये सात्विक खानपान की सिद्धता अवश्य करनी चाहिये । अन्यथा क्षुधा प्रदीप्त होकर कृशता उत्पन्न करेगी । कई आनुवंशिक रक्तदोष भी इसके अभ्यास से दूर हुए हैं और दूर हो सकते हैं । मस्तिष्क की कमजोरी के लिये यह आसन बडा लाभ दायक है । कब्जी, मलावष्टंभ, बवासीर आदिके लिये यह आसन बडा गुणकारी सिद्ध हुआ है । इस लिये जो पाठक आरोग्य प्राप्तिके इच्छुक हैं, वे इसका अभ्यास विधिपूर्वक करें।

सर्वांगासन ।

इसका दूसरा नाम हलासन भी है । पूर्व आसन से इस में विशेषता यह है कि, इसके करने के समय पांव सिरके पीछे भूमिपर लगाने होते हैं । इस कारण इसका परिणाम पेटके ऊपर बडा लाभदायी होता है । एक रीतिसे देखा तो यह आसन पश्चिमोत्तानासन का उलटा आसन है, यद्यपि इस में हाथ विरुद्ध दिशा में रहते हैं । इसी प्रकार हस्तपादासन को लेटकर उलटा करनेसे भी करीब यह आसन बनता है, इसमें भी हाथ भिन्न दिशामें रहते हैं । इस विचार से पाठक जान सकते हैं कि उक्त आसनों का सब सत इसमें होने से यह आसन बडा ही आरोग्य दायक है । विशेषतः जो लोग

खून निस्तेजतासे फीके रहते हैं उनको इससे बहुत लाभ हो सकता है।

इसके करनेके समयमें भी ठोडी कंठमूलमें दबानी होती है। इसका अपूर्व लाभ पूर्व स्थानमें बताया ही है।

कर्णपीडनासन ।

पूर्वोक्त प्रकार सर्वांगासन या हलासन करनेके नंतर अपने कानोंको घुटनोंका स्पर्श करनेसे यह आसन बनता है। पाठक विचार करेंगे तो उनको पता लग जायगा कि ये तीनों आसन एक दूसरेके साथ घनिष्ठ संबंध रखते हैं और इसी लिये एकके पीछे दूसरा बन सकता है। इस लिये इसके लाभ भी बहुत अंशोंमें परस्पर समान ही हैं। कई लोक प्रथम अवस्था में इसे कर नहीं सकते, परंतु यदि वे थोढा थोडा इसका अभ्यास बढावेंगे, तो मास दो मास के पश्चात् इसे ठीक प्रकार कर सकते हैं। अतः हरएक को उचित है कि वे प्रारंभ में यह आसन न हुआ तो घबराएं नहीं, परंतु जिस रीतिसे बने करते जाय। जैसा जैसा उनका अभ्यास बढेगा वैसा वैसा यह आसन ठीक बनता जायगा।

उत्क्षिप्तशरीरासन ।

इस आसनमें शरीरका उत्क्षेप करना होता है अर्थात् भूमि के ऊपर शरीरस ऊपर फेंकने के समान करना होता है।

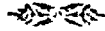
यद्यपि केवल यही आसन विशेष लाभ कारी नहीं है तथापि पूर्व और उत्तर आसनोंके साथ इसका अभ्यास करनेसे यह बडा लाभ दायक होता है। शरीरको स्वाधीन और लघु करने के लिये यह बडा उपयोगी है।

चतुष्पादासन ।

इसमें कोई विशेषता नहीं है परंतु यह अगले नमस्कारासन की तैयारी के लिये ही केवल है। इसके करनेके समय हाथ ऐसे स्थानपर रखने चाहिएं कि जहां से अगला आसन करनेके समय आगे पीछे हटाने न पडें।

पाठक इन सब विशेषताओं का स्मरण करके इन सब व्यायामोंका ऐसा अभ्यास करें कि जिससे उनको अपूर्व लाभ शीघ्रही प्राप्त हो सके। मन लगाकर ये व्यायाम करनेसे बहुत शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

——:——

स्त्रियों के लिये सूर्यभेदन व्यायाम।

सूर्यभेदन व्यायाम का पुस्तक प्रकाशित होनेके पश्चात् कई पाठकोंसे प्रश्न हुए कि यह व्यायाम स्त्रियोंके लिये उपयोगी है या नहीं। हमारा विश्वास था कि यह व्यायाम स्त्रियोंके लिये भी लाभ कारी है। विशेष कर संख्या एक वाला अष्टांगप्रणिपातासन का सूर्यभेदन व्यायाम शक्तिके अनुसार मंदवेगसे यदि स्त्रियां करेंगी तो यह उनके लिये बडाही उपकारक सिद्ध होगा। हमें पता है कि प्रतिष्ठित श्रेष्ठ कुलकी कई स्त्रियां यह व्यायाम लेतीं हैं, और इस कारण उनका शरीर स्वास्थ्य बडाही उत्तम रहा है। इसी प्रकार कई बालिकाएं भी यह व्यायाम लेती हैं और उस कारण उन्होंने अपना आरोग्य उत्तम रीतिसे बढाया है। इन विदुषी स्त्रियोंसे हमने प्रार्थना करी, परंतु उन्होंने इस प्रकार अपना नाम प्रकाशित करनेसे हमें रोकदिया। भारतीय स्त्रियों में हदसे अधिक लज्जा रहती है इस लिये आसन और सूर्य भेदन व्यायाम के विषयमें उनके अनुभव प्रकाशित करना कठिन हुआ है। वृत्तपत्रों या पुस्तकोंमें इस ढंगसे अपना नाम प्रकाशित करनेसे वे पीछे हटतीं हैं और इस कारण कई स्त्रियोंके आरोग्य प्राप्त करनेके समाचार इस पुस्तकोंमें प्रसिद्ध करनेमें असमर्थ हो रहे

हैं । इस समय जो स्त्रियाँ संख्या एक का सूर्यभेदन व्यायाम प्रतिदिन करती हैं उनमें श्रीमती सीताबाई जी की गणना हम प्रमुख स्थानमें करते हैं, क्यों कि स्त्रीजातिके आरोग्य संरक्षण के लिये उन्होंनें अपना अनुभव हमें लिख दिया है और प्र-काशित करने की भी आज्ञा दी है ।

पुरुषार्थी किर्लोस्करोंका घराना महाराष्ट्रमें सुप्रसिद्ध है । किर्लोस्करवाडी के " किर्लोस्कर बंधु " नामक लोहेके बडे कारखानेका नाम भारत वर्षमें महशूर है, इस कारखानेके प्रथम संचालकोंमें म० रामचंद्र राव किर्लोस्कर जी का नाम प्रमुख है । इस समय इनकी आयु ६८ वर्षकी है और ये प्रतिदिन सौवार सूर्य भेदन व्यायाम (संख्या १) करते हैं और इसकारण इतनी आयुकी अवस्थामें भी इनका अपूर्व उत्साह है ।

इस समय ये श्री० औंध नरेशके यहां खानगी कारभारीके ओहदेपर हैं और अपना कार्यव्यवहार प्रारंभ करनेके पूर्व ही ये प्रति दिन बिला नागा प्रातः काल उठकर सूर्य भेदन व्या-याम करते हैं ।

इनकी धर्मपत्नी श्रीमती सीताबाईजी भी गत सातआठ महिनोंसे संख्या १ वाला सूर्यभेदन व्यायाम करने लगी हैं । प्रतिदिन अपने पूज्य पतिजीके साथ ही ये भी उठकर स्नान करके सौ सूर्यभेदन व्यायाम करती हैं । इनकी आयु पचास

वर्षकी हैं और इनको दस संतान हो चुके हैं। इनका शरीर स्वास्थ्य पाहिलेसे कई एक अवस्थाओं के कारण खराब था। यद्यपि इनका शरीर हृष्टपुष्ट और बलवान था तथापि शरीरमें कई बीमारियोंने घर किया था। अन्यान्य चिकित्सकोंकी संमतिके अनुसार इन्होंने पहाडोंकी चढाई, बायसिकलकी सवारी, भ्रमण आदि अनेक व्यायाम आरोग्य के लिये लिये थे, तथा घरका सब कामकाज, कूवेसे जल निकालना और उद्यानके वृक्षोंको जलसिंचन करना, कपडे धोना, चूलाचकी आदिका सब कार्य, स्वयं करती थीं; तथापि इतने व्यायामोंसे इनको कोई लाभ नहीं हुआ। तथा दवाइयां करने पर भी कोई लाभ न हुआ!

परंतु सूर्य भेदन व्यायाम सातआठ मास करनेसे ही उनको बडा लाभ पहुंचा है। यदि हमारी बहिनें इस वृत्तांतको ध्यान पूर्वक पढेंगीं तो उनको बडा लाभ विना व्यय किये ही प्राप्त हो सकता है। आशा है कि वे इससे लाभ उठावेंगी =

[संपादक = "वैदिक धर्म"]

सूर्य भेदन व्यायाम से स्त्रियोंको अपूर्व लाभ का अनुभव ।

[लेखिका--श्रीमती सीताबाई किर्लोस्कर औंध.]

गत आषाढ मास से मैंने इस व्यायाम का अभ्यास प्रारंभ किया और उस कारण उस समयसे मेरे आरोग्य में बडी उत्क्रांति हुई। केवल इसी एक सूर्यभेदन व्यायामसे मेरे स्वास्थ्य में इतना परिवर्तन हुआ, यह सुनकर कई मेरे परिचित अत्यंत आश्चर्यचकित होते हैं। इतना अनुभव लिया और अब मैं अपना यह अनुभव अपने बहिनोंके लाभार्थ प्रकाशित कर रही हूं। और आशा करती हूं कि इसे पढकर मेरी बहिनें इस व्यायामसे अपना स्वास्थ्य सुधार कर अपूर्व आनंद प्राप्त करेंगी।

इस व्यायामके प्रारंभ करनेके पूर्व मेरे शरीरकी अवस्था निम्न प्रकार थी-

१ कमरका दर्द ।

सबसे मुख्य और अति कष्ट देने वाला कमर और पीठ

का दर्द मुझे हमेशा सताता था । जिस दिन घरमें कोई अधिक कार्य करना होता था, उस दिन तथा उसके पश्चात् दोतीन दिन तक यह दर्द मुझे कष्ट देता रहता था । इसी दर्दके कारण मेरे चलने में तथा मेरे खडे रहने में कुछ टेढापन सा आगया था । क्यों कि सीधा चलना और सीधा खडा रहना मेरे लिये असंभव ही हुआ था ।

२ आर्तव दोष ।

मासिक ऋतु के पूर्व एक दो दिन तथा पश्चात् पांच या छः दिन मेरे कमरका दर्द बहुत ही बढता था और ऋतु-काल में रक्तस्राव भी बहुत होता था । यह सब कष्ट मैंने गत पैंतीस वर्ष अनुभव किया था ।

३ सुस्ती ।

दिन में दोवार और विशेषकर सायंकाल के समय बहुत सुस्ती आती थी और कुछ कार्य न करनेकी ओर रुची हो जाती थी । ऐसे समय थोडासा चाय पी लिया तो किंचित् ठीक प्रतीत होता था और कुछ उत्साह प्रतीत होता था । परंतु प्रायः सायंकाल के समय में कभी चाय पीती नहीं थी । प्रातः कालके समय तो मैं प्रतिदिन चाय लेती थी । परंतु कई बार जब मैंने बडे माननीय प्रतिष्ठित पुरुषोंसे सुना और अच्छे पुस्तकोंमें पढा, कि चाय पीनेसे शरीर और मन का स्वास्थ्य बिगड जाता है, तो मैंने इसी वर्षाऋतुके प्रारंभसे उसका

पीना बंद किया और उस समयसे कभी पीया नहीं।

४ वात विकार।

पंद्रह सोलह वर्षोंसे मेरे दांये पांव में मूल जोड से पांवतक एक धमनीमें बडा सखत दर्द था, इस कारण एक मील भी विना कष्ट चलना मेरे लिये अशक्य था। जब उसकी मालिश की जाती थी उस समय किंचित् सुख होता था, परंतु अन्य समय न्यूनाधिक प्रमाणसे दर्द रहता ही था। इस रोगका नाम डाक्तर लोग "साएटिका" कहते थे और वैद्यलोग इसे वातरोग कहते थे। डाक्तर कहते थे कि इसका आपरेशन होना चाहिये। पश्चात् कई डाक्टरोंने संमिलित होकर कहा कि यह "संधिवात" है। अतः इस पर पिचकारीसे ("इंजेक्शन" से) दवाइयां कीं गई. उससे कुछ न्यूनता हुई, परंतु बीमारी बिलकुल नहीं हटी।

५ वात संचार।

मेरे शरीरमें सदा संचारित होनेवाला भी एक वातविकार था। इससे किसी समय बाहुमें, किसी समय पीठमें, किसी समय गर्दन में, तथा किसी अन्य समय शरीरके अन्यान्य भागोंमें दर्द होता था। डाक्टर लोग इसे "रूमैटिझ्म" कहते थे और वैद्यलोग "वातविकार का संचार" कहते थे। इससे मुझे बडे ही क्लेश होते थे।

६ जुकाम तथा खांसी।

सालमें दो तीन वार जुकाम और खांसी अवश्य हुआ करती थी और कई दिन तक रहती थी।

इन छः क्लेशोंके कारण मुझे बडा दुःख सहन करना पडता था। वैद्यों और डाक्टरोंके बहुत इलाज किये परंतु कुछ लाभ न हुआ। मुझे वारंवार "घर से" कहना होता था कि "नियम पूर्वक व्यायाम करनेके विना आरोग्य प्राप्त होना असंभव है। तथा खान पानका पथ्यभी संभालना चाहिये।" परंतु इस उपदेश की ओर मेरा ध्यान कभी विशेष रीतिसे आकर्षित नहीं हुआ। करीब डेढ सालके पूर्व मैंने निश्चय किया और कुछ व्यायाम भी प्रतिदिन किया। कई दिन करने पर भी लाभ न होनेके कारण उसे छोड दिया।

"घरमें" प्रतिदिन नियमपूर्वक सूर्यभेदन व्यायाम(सं० १) दो वर्षों से किया जाता था और "उनकी" आयु इस समय ६८ वर्ष की है, तोभी उनको इतने समय में न कभी जुकाम हुआ और न कोई अन्य शारीरिक कष्ट हुए, इतनाही नहीं प्रत्युत उनका उत्साह पहिले की अपेक्षा अधिक ही बढ गया है यह मैं प्रतिदिन देख रही थी। "तू भी मेरे साथ सूर्य भेदन व्यायाम करो" ऐसा वारंवार "उनसे" मुझे कहा जाता था, तथा श्री औंध नरेश का भी वारंवार व्याख्यानादि में

कहना मैंने सुना था कि इस सूर्यभेदन व्यायामसे सबका कल्याण हो सकता है। श्री. औंध नरेश ने अपनी रियासतमें सब पाठशालाओं में सब विद्यार्थियोंके लिये यह व्यायाम आवश्यक किया है। इतनी सब बातोंको देख कर मैंने भी निश्चय किया कि अपने स्वास्थ्य के लिये मैं भी यह व्यायाम करके देख लूं। और इस निश्चय के अनुसार मैंने गत आषाढ शुक्ला दशमी के दिन इस व्यायामको प्रारंभ किया।

आज इस को शुरू किये करीब आठ महिने होचुके हैं। और इस अवधिमें जो लाभ मुझे हुए हैं, उनका सारांशसे परिचय मैं यहां करा देती हूं। आज कल मेरा कार्यक्रम निम्न प्रकार है—

१ मैं प्रातः काल साढे चार बजे उठती हूं,

२ शौचादिसे निवृत्त होकर शीत जलसे स्नान करती हूं, पहिले दो मास तक मैंनें उष्ण जलसे स्नान किया था परंतु तीसरे माससे शीत जलसे प्रारंभ किया है। उष्णजल के स्नान की अपेक्षा शीत जलका स्नान अधिक लाभ कारी मुझे प्रतीत हुआ। उष्णजलस्नानके पश्चात् सर्दी लगती थी, परंतु शीत जलके स्नानसे शरीरमें उष्णता आजाती है और मन प्रसन्न होता है। स्त्रियां शीतोदक के स्नानसे व्यर्थ ही डरती रहती हैं। मन का धैर्य और निश्चय होनेसे सब कुछ हो जाता है।

३ स्नान के पश्चात् धौतवस्त्र पहन कर सूर्यभेदन व्यायाम

संख्या १ करती हूं। पहिले चार दिन मैंनें केवल बारह बारही किया था। पश्चात् पचीस बार करने लगी। आगे बढाते बढाते इस समय सौबार करती हूं। सौबार करनेसे सब शरीरसे अच्छा पसीना निकल आता है और शरीर हलका सा प्रतीत होता है। सौसे भी अधिक सवा सौ या डेढसौ बार करनेकी इच्छा अब मुझे हो रही है। इतनी प्रीति इसके साथ अब मेरी हुई है।

४ इस सूर्यभेदन व्यायामसे इतने थोडे समयमें मेरे शरीर पर तथा मेरे मनपर जो उत्तम परिणाम हुआ है, उसका विचार करनेसे मुझे भी स्वयं अत्यंत आश्चर्य होता है और मनमें यह बात आती है कि यदि मैं यह व्यायाम तरुण अवस्थामें ही प्रारंभ किया होता तो कितना उत्तम हो जाता। इस व्यायामसे मेरे शरीरपर तथा मेरे मनपर जो परिणाम हुए हैं उनका संक्षेपसे वर्णन यह है:—

१ पीठ और कमर का दर्द बंद।

जिस समयसे मैंने यह व्यायाम करना प्रारंभ किया है उस समयसे मेरी पीठका दर्द और कमर का दर्द बिलकुल दूर हुए हैं और मेरे खडे रहनेमें भी सीधापन आगया है। जो देखते हैं वे कहते हैं कि " बहिनजी! आपका चलना और खडा रहना अब समप्रत्रमें हुआ है और चेहरेपर भी तेजस्विता आ गई है।"

२ आर्तव दोष नाश ।

मासिक ऋतु के पूर्व और पश्चात् मेरी कमर में बडा सक्त दर्द होता था, परंतु इस व्यायामके करनेसे अब वह दर्द बंद हुआ है। पहिले महिनेमें कुछ विशेष गुण प्रतीत नहीं हुआ दूसरे महिनेमें बारह आने गुण हुआ, और तीसरे महिनेसे दर्द बिलकुल बंद हुआ। मासिक स्राव भी अत्यधिक होता था, जिस कारण अशक्तता और उद्विग्नता बहुत आती थी। येह सब कष्ट इस व्यायाम के कारण पूर्ण रीतिसे दूर हुए हैं। येह कष्ट गत पैंतीस वर्ष तक मैंने सहन किये हैं। यह दुःख निवारण होनेवाला नहीं है, ऐसा मेरा ख्याल था, परंतु इस व्यायामके कारण वे सब कष्ट दूर हुए. यह मेरा सुदैव है !! मेरे समान ही मेरी कई बहिनोंको इस प्रकारके ऋतु दोषके कष्ट हों तो उनके लिये यह सूर्यभेदन व्यायाम बडा ही लाभदायक होगा। इससे उनके मासिक कष्ट निःसंदेह दूर होंगे इतनाही नहीं, परंतु जिन स्त्री पुरुषोंको संतान नहीं होते होंगे अथवा अल्पायु अथवा अशक्त होते होंगे. उन्होंने यदि यह सूर्यभेदन व्यायाम प्रतिदिन लेनेका व्रत किया, तो उनको तेजस्वि, बलवान और दीर्घायु संतान होनेमें संदेह ही नहीं हो सकता।

३ वात रोगका नाश।

वातरोग के कारण मेरे शरीरमें स्थान स्थानमें बडा दर्द होता था. वह दर्द इस सूर्यभेदन के करनेमे बंद हुआ है और इतने समयमें किसी भी दिन वैसा कोई दर्द हुआ नहीं। मेरे पांवमें जो धमनी का दर्द था, वह इस समय तक बिलकुल नष्ट नहीं हुआ. परंतु उसका वेग कम हुआ है तथा उसकी संख्या भी कम कम हुई है। पहिले प्रतिमास तीन चार बार दुखता था. परंतु इतने महिनोंमें केवल चार पांच वारही हुआ है अर्थात थोडा लाभ है।

४ मेद नाश।

मेरे पेट, नितंब, जंघाएं और बाहूओं पर मेद बहुत था और उस कारण उनमें बहुत ढीलापन था। परंतु इस व्यायामके करने से उसका ढीलापन कम हुआ और उसमें कुछ सख्तपन भी आगया है। जिनको बहुत संतान हुए हैं, उन स्त्रियोंके पेट बडे शिथिलसे रहते हैं, और बडे भी दिखाई देते हैं। कई स्त्रियां समझती हैं, कि ऐसा होना स्वाभाविक ही है। परंतु यह उनका ख्याल बिलकुल गलत है। क्यों कि मुझे इस समय तक दस संतान हो चुके हैं. और मेरी आयुभी इस समय पचास वर्षके करीब हो चुकी है, तो भी इस सूर्य-भेदन व्यायामसे मेरा सब मेद दूर हुआ है और मेरा उत्साह

भी द्विगुणित हुआ है ।

५ बाहुओंका आकार ।

इस व्यायामसे इतने थोडेसे समयमें मेरे बाहुओंका बडा ही सुधार हुआ है। मेरे दंड बडे शिथिलसे थे, परंतु अब उनकी वह शिथिलता दूर हो गई है और उनमें अच्छा आकार दिखाई देता है । यह व्यायाम करनेके पूर्व मेरे बाहु इतने सुदृढ कभी नहीं थे ।

६ रक्तका लाल रंग ।

मेरे नाखूनोंका तथा मेरा वर्ण फीका निस्तेजसा था। उन सब पर इस समय लाल रंगका भास होने लगा है । इससे अनुमान हो रहा है, कि मेरे रुधिरमें भी सुधार हुआ ही है।

७ बालोंका सुधार ।

पूर्वकी अपेक्षा मेरे बालोंका वर्ण अधिक काला हुआ है । इससे कई लोग पूछते हैं, कि क्या कोई अन्य उपाय केश वर्धनके लिये मैंने किया है, वा तैलादिका लेपन किया जाता है ? परंतु मैंने कोई अन्य उपाय नहीं किया, और न तैल भी लगाया । केवल इस सूर्यभेदन व्यायाम का ही यह प्रभाव है । इससे स्पष्ट है, कि इस व्यायाम के कारण बालों में भी सुधार होता है । इससे पूर्व कंगवेसे बाल साफ करनेके समय बहुतसे बाल निकल आते थे । परंतु अब वैसे नहीं निकल

आते। कई कहते हैं कि शीर्षासनसे बालोंका सुधार होता है और केशवर्धन भी होता है, परंतु मैं नियम पूर्वक प्रतिदिन शीर्षासन नहीं करती हूं। मनमें विचार आता है कि शीर्षासन तथा प्राणयाम का भी अभ्यास में नियम पूर्वक करूं, परंतु अभीतक वैसा नहीं किया है : इससे सिद्ध है कि यह केशोंका सुधार केवल इसी व्यायामसे ही हुआ है।

८ मनका उत्साह।

इस समय तक जिनका वर्णन किया गया है, वे सब लाभ शारीरिक हैं। अब मनके लाभका वर्णन कर रही हूं। प्रतिदिन सायंकाल मन उत्साहरहित होजाता था। कुछ कार्य करनेके लिये उत्साह रहताही नहीं था। परंतु सूर्यभेदन व्यायामके करनेसे मनका निरुत्साह पूर्ण रीतिसे दूर हुआ। अब. दिनभर पूर्ण रीतिसे कार्य करनेके लिये उल्हास रहता है।

९ निद्रा।

बिस्तरेपर पडते ही निद्रा आजाती है, स्वप्नभी पूर्वकी अपेक्षा कम आते हैं अर्थात निद्रा गाढ आजाती है और इस कारण मनकी शांति भी रहती है। पहिले स्वप्नमें मनुष्य, चोर, किंवा कुछ भयानक दृश्य दिखाई देते थे. और उसकारण मैं स्वप्न में बडी डर जाती थी, ऐसा प्रति सप्ताह हो जाता था। परंतु सूर्यभेदन व्यायाम जबसे करनेका प्रारंभ किया है, तबसे यह

स्वप्न का डर पूर्णतासे हट गया है ।

१० पसीनेका सुगंध ।

कई स्त्रियोंके पसीनेको बडी दुर्गंधी आती है वैसी मेरे पसीनेको कभी नहीं आती थी । परंतु जो थोडी गंध मेरे पसीनेमें थी वह इस व्यायामके करनेसे दूर हुई है । किंचित् सुगंध ही आने लगा है । इस विषयमें अधिक अनुभव लेने के पश्चात् पुनः अधिक लिखनेका विचार है ।

११ मनका सद्भाव ।

इस सूर्यभेदन व्यायाम के करनेसे मेरे मनका सद्भाव बहुत ही बढ गया है । अर्थात् इस व्यायाम का परिणाम मनके ऊपर भी होता है । ऋषिमुनियोंके बताये मार्ग मनुष्योंको निःसंदेह कल्याण करने वाले हैं, तथा ऐहिक और पारमार्थिक उन्नतिके साधक निःसंदेह हैं यह यहां सिद्ध होता है ।

केवल थोडेसे महिने यह सूर्यभेदन व्यायाम संख्या १ करने से मुझे जो लाभ हुए उनका वर्णन मैनें संक्षेपसे यहां किया है । नियम पूर्वक यदि यही व्यायाम दो चार वर्ष किया जाय तो कितना लाभ हो सकता है, इसकी कल्पना इससे हो सकती है ।

अर्थात् इस व्यायामके करनेसे स्त्रियोंको लाभ अवश्य होगा । इसलिये मैं कहती हूं कि, इस व्यायामसे स्त्रियां अव-

श्य लाभ उठावें। यह व्यायाम करनेके समय निम्न लिखित नियमोंका पालन होना आवश्यक है —

नियम।

१ चाय, काफी, कोको, अफीम, भंग, तमाखू तथा इस प्रकारके अन्यान्य व्यसनोंका पूर्ण त्याग करना चाहिये।

२ स्त्रीपुरुष संबंध परिमित और अल्प होना चाहिये।

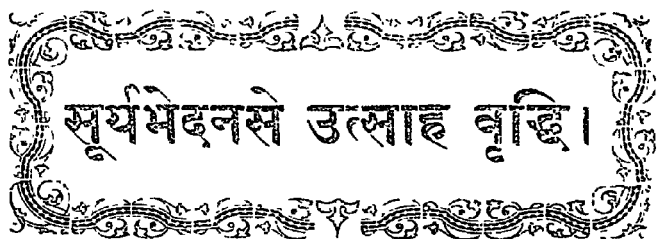
३ खानपान भी पथ्यकारक, हितकारक, सात्विक और परिमित होना चाहिये।

४ यह व्यायाम प्रतिदिन सूर्योदयके समय शुद्ध होकर पूर्वोक्त विधिके अनुसार लेना चाहिये।

इन नियमोंका पालन करनेसे लाभ निःसंदेह होगा। यहां एक विशेष सूचनाभी करनी उचित है, सो यह है—

इस व्यायाम के प्रारंभ करनेके पूर्व अपना तोल करना योग्य है, इससे पता लगता है कि प्रतिमास क्या घट वध होती है। साथ ही साथ गला, वाहु, छाती, पेट, कमर, नितंब, जंघा, पिंडरियां आदि अवयोंका घेर कागज पर लिख कर रखना चाहिये। और प्रति मास या प्रति दोमास उसके साथ तुलना करके देखना चाहिये। इससे निश्चित रीतिसे पता लगजाता है कि लाभ किस प्रमाणमें हुआ और आगे किस रीतिसे व्यायाम करना चाहिये, ताकि अधिकसे अधिक लाभ प्राप्त होसके।

इस रीतिसे यह व्यायाम लेने पर स्त्रियांभी इससे लाभ प्राप्त कर सकती हैं। आशा है कि मेरे अनुभव की ओर मेरी भगिनियां ध्यान देगीं और अपनी उन्नति का मार्ग प्राप्त करेंगी। (औंध ता. ३०।१२।२५)

[यह अनुभव श्रीमती सीताबाईजीका है। अब श्रीयुत रामचन्द्र राव किर्लोस्करजीका अनुभव देखिये, श्रीमती सीता बाईजी इन्हींकी धर्मपत्नी हैं — " संपादक "]

सूर्यभेदनसे उत्साह वृद्धि।

(ले०— श्री० रामचन्द्र काशिनाथ किर्लोस्कर, औंध.)

मेरी उम्र इस समय ६८ वर्ष की है और मैं यह सूर्यभेदन व्यायाम संख्या १ प्रतिदिन प्रातःकाल सौवार करता हूं। प्रातः जलदी उठकर शौचादिसे निवृत्त होकर स्नानादि करके मैं इस व्यायामको करता हूं। और पश्चात् संध्या आदि कर

लेता हूं। इससे मुझे अपूर्व लाभ प्राप्त हुआ है। गत दो ढाई वर्षोंका मेरा अनुभव है और मैं कभी भी इसे किये विना नहीं रहता। मेरा अनुभव यह है —

१ यह सूर्यभेदन व्यायाम प्रातःकाल करनेसे दिनभर पूर्ण उत्साह रहता है और कभी थकावट या सुस्ती नहीं आती। हरएक कार्य करनेके लिये अत्यंत उत्साह प्रतीत होता है। मुझे अपना ओहदेदारीका कार्य प्रातः आठ बजेसे रात्रीके नऊ बजे तक करना होता है, और इतने कार्य करनेपर भी मैं जबसे यह व्यायाम करने लगा हूं तबसे थकावटका अनुभव ही नहीं किया है। इससे निश्चय है कि इस व्यायामसे उत्साह की वृद्धि निश्चयसे होती है।

२ इस व्यायामके शुरू करनेके पश्चात् मुझे जुकाम, खांसी या किसी भी प्रकारके सर्दी या गर्मीके क्लेश सहने नहीं पडे हैं। हवामें सर्दी बढे या गर्मी बढे मेरी प्रकृति समही रहती है। इससे मुझे निश्चय हुआ है कि यह व्यायाम सर्दी गर्मीके क्लेश दूर करनेके लिये बडा ही लाभ दायक है।

मैं चाहता हूं कि बालक और बालिकायें, तरुण तथा वृद्ध स्त्री पुरुष, अशक्त और सशक्त सब अवस्थाके मनुष्य, इस व्यायामसे अपूर्व आरोग्य प्राप्त करें। यदि वे प्रयत्न करेंगे तो इस पद्धतिसे आरोग्य प्राप्त करना उनकेलिये अत्यंत सुगम है; क्यों कि न इसमें कोई व्यय है और ना ही इसमें किसी अन्य

की अपेक्षा रहती है, और साथ ही साथ यह व्यायाम संपूर्ण शरीरको परिपूर्ण रीतिसे प्राप्त होसकता है । इसलिये इसके बराबर कोई अन्य व्यायाम नहीं है। अन्य व्यायामोंमें किसी एक अवयव को व्यायाम पहुंचता है और इसमें एकही समय में संपूर्ण शरीरको उत्तम व्यायाम होता है, यह विशेषता हर एक को देखना चाहिये । इससे ही इसकी उत्तमता सिद्ध होती है । (औंध ता. ८।२।२६)

[अब इनके सुपुत्र म० कालीदास जीका अनुभव दिया जाता है, उसका भी अनुभव देखने योग्य है क्यों कि म० कालिदास जी चाय के व्यसन के आधीन थे, इस लिये-

कब्जी,
नित्याजीर्ण,
मंदाग्नी,
जीर्णज्वर
अनिद्रा,

आदि रोगोंके शिकार हो चुके थे । इन्होंने यह व्यायाम दोमास के पूर्व से लेना प्रारंभ किया । इतने समयमें उनके जो अनुभव हुआ, वह उनके पत्र द्वारा ही नीचे दिया जाता है । इनकी आयु इस समय करीब २८ वर्ष की है-["संपादक"]

सूर्यभेदनसे आरोग्य ।

(ले०—म० कालिदास ग० किलोंस्कर, टिकेकरवाडी)

"पुरुषार्थ" मासिक के क्रमांक १५ में इस व्यायामसे मेरी माताजीका स्वास्थ्यसिद्धी का लेख पढ कर मुझे अत्यंत आनंद हुआ और यदि मेरी माताजीका स्वास्थ्य इस सूर्यभेदन से सिद्ध हुआ, तो मेरा भी स्वास्थ्य सुधर सकता है, यह निश्चय हुआ। जबसे मैं यहां आया हूं तब से मैं प्रतिदिन ७० वार यह व्यायाम करता हूँ। इस व्यायामसे तथा चाय पीना छोडने से मेरा स्वास्थ्य भी बडा सुधर रहा है। इस समय मनका उत्साह इतना बढ गया है कि, उसका वर्णन नहीं हो सकता। मैं यहां प्रतिदिन ५। बजे उठता हूं, शौच मुख मार्जनादिसे निवृत होकर कूए पर जाकर शीतजलसे स्नान करता हूं। शीतजल स्नान का आनंद शब्दों द्वारा व्यक्त करना अशक्य है। हरएकने उसका अनुभव ही करना चाहिये। तात्पर्य

मेरा स्वास्थ्य इस समय पूर्वकी अपेक्षा उत्तम है। मेरा तोल इस समय ६० सेर है। इतना तोल मेरा कभी भी न था। जिस समय मैं कोंकण प्रांत में गया था उस समय मेरा तोल अधिक से अधिक अर्थात् ५९सेर हुआ था। परंतु उस समय मेरा पेट बढा हुआ था। इस समय मेरा पेट घट गया है और तोल बढ गया है। अर्थात् इस सूर्यभेदन व्यायामसे मेरे पेट का मेद कम हुआ और सब शरीरके पुट्ठे बढ गये हैं। तथा इस समय शरीर स्वास्थ्य संबंध की कोई शिकायत नहीं रही है।

इस व्यायामसे भूख बढ जानेके कारण अन्न स्वादु लगता है. रात्रिके समय उत्तम निद्रा प्राप्त होती है। सवेरे उठते ही अपूर्व उत्साह रहता है। इतना अनुभव लेनेके कारण मैं अब इस व्यायाम की ओर मेरे मित्रोंका चित्त आकर्षित करता हूं, क्यों कि उसकी उपयुक्तता के विषयमें मेरा पूर्ण निश्चय हुआ है।

(उक्त पत्रके एक मासके पश्चात् के पत्रमें वेही लिखते हैं)— मैं नियम पूर्वक सूर्यभेदन व्यायाम ले रहा हूं पूर्वकी अपेक्षा अढाइ सेर तोल मेरा बढ चुका है। कोई शिकायत नहीं रही है। शौच उत्तम होता है, भूख बहुत लगती है, निद्रा गाढ आजाती है।

मैं आजकल उक्त व्यायाम के पश्चात दूध पीता हूं। इससे मुझे अधिक बल बढनेका अनुभव हुआ है। सदा उत्साह रहता है। सब दिन भर कार्य करने परभी थकावट नहीं आती।

धर्मपत्नीका स्वास्थ्य ।

अब मेरी धर्मपत्नी भी गत मासमे सूर्यभेदन व्यायाम करने लगी है और उसकारण उसका तोल एक सेर बढ गया है ।

(टिकेवरवाडी जि सोलापुर. ता ४।१।२५ ई.)

[पूर्वोक्त स्थानमें एक घरानेके स्त्रीपुरुषोंका अनुभव दिया है, उसे देखनेसे पता लग सकता है, कि इस सूर्यभेदन व्यायामसे कुटुंब और परिवार के स्वास्थ्यमें कितनी उन्नति हो सकती है । कई पाठकोंके प्रश्न होते हैं, कि किस आयु वालेके लिये इस सूर्यभेदन व्यायामसे लाभ प्राप्त हो सकता है । इसके उत्तर के लिये एक ही कुटुंब का अनुभव यहां दिया है, इसमें-

१ श्री० रामचंद्रराबजी (कुटुंबके स्वामी) आयु ५८ वर्ष
(दो वर्षोंका अनुभव)

२ श्रीमती सीताबाईजी (उनकी धर्मपत्नी) " ५० "
(आठ मासका अनुभव) (दस संतानोंकी माता)

३ म. कालिदासजी (उनका द्वितीय ज्येष्ठ पुत्र) आयु २८ "
(दो मासका अनुभव)

४ श्री० सुशीलाबाई जी (उनकी धर्म पत्नी) " २१ "
(एकमासका अनुभव)

एकही कुटुंबके विभिन्न आयुवाले स्त्री पुरुषोंपर इस व्यायाम का उत्तम परिणाम हुआ है। ऐसे बीसियों कुटुंब हैं, जिनपर इस व्यायाम का अच्छा परिणाम हुआ है, परंतु सबों के अनुभव देकर ग्रंथका विस्तार करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। इसीसे पाठकोंको पता लग सकता है कि इस पद्धतिकी अपूर्वता कैसी है और इससे परिवारोंका कितना कल्याण विना पैसा खर्च किये हो सकता है।

श्री० महाराजा बाळासाहेब पंत बी. ए. प्रतिनिधि सं. औंधका अनुभव आज कई वर्षोंका है। और ये अपने अनुभवसे इस व्यायाम को अत्यंत श्रेष्ठ व्यायाम समझते हैं। स्वयं प्रातः काल इसको तीन सौवार प्रतिदिन नियम पूर्वक करते हैं। आपने पहिले दंड, जोर, तथा कुस्ती आदि पहिलवानी व्यायाम किया

था, तत्पश्चात् संडोका डंबेल्सका व्यायाम किया। तथा बीच बीचमें अन्यान्य युरोपीयन पद्धतियोंकेभी अनेकानेक व्यायाम किये। परंतु उन सबसे उनके पेटका मेद कम नहीं हुआ। जबसे आपने इस व्यायाम को प्रारंभ किया तबसे पेटका मेद कम हुआ और छातीका घेर बढने लगा। इस समय आपकी आयु ५८ वर्षकी है और प्रतिदिन सबेरे आप यह व्यायाम अवश्यही लेते हैं। अब उनका पूर्ण निश्चय हुआ है कि इस व्यायामसे हरएक मनुष्य अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है।

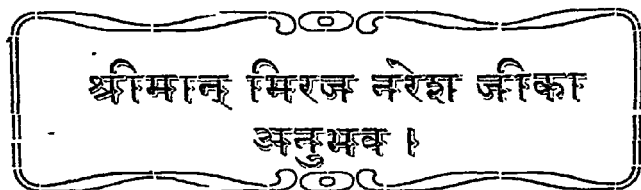
पाठशालाओंमें आवश्यक व्यायाम।

औंध रियासत में प्राथमिक शिक्षा आवश्यक है और सब ग्रामोंमें बालक और बालिकाएं प्राथमिक शिक्षा मुफ्त प्राप्त करते हैं। जब श्री० औंध नरेश जीका निश्चय हुआ कि यह व्यायाम हरएक का कल्याण कर सकता है, तबसे—गत दो वर्षोंसे — संपूर्ण पाठशालाओंमें आपने यह आवश्यक व्यायाम किया है। अब औंध रियासतके संपूर्ण बालक पाठशालामें आते ही प्रति दिन प्रथम यह व्यायाम करते हैं, और पश्चात् अपने अभ्यास का प्रारंभ करते हैं। औंध रियासत के शिक्षा विभाग के प्रधान मंत्रि जीका मत है, कि इससे बालकोंका शारीरिक स्वास्थ्य बढ गया है, बीमारियोंके सबब होने वाली बालकोंकी गैर हाजिरी कम हुई है, बालकोंका शारीरिक

बल बढ गया है, तथा बुद्धिका उत्साह तथा धारणा शक्तिका भी विकास हुआ है ।

यदि इसी प्रकार अन्यान्य स्थानोंमें यह व्यायाम आवश्यक किया जाय, तो कितना लाभ हो सकता है, इस बातका विचार पाठक अवश्य करें, और इस मार्गसे जो प्रयत्न उनसे हो सकता है, वह अवश्य करें; क्यों कि यह एक उत्तम परोपकार का मार्ग है । सब दानों में स्वास्थ्यके उपायोंका दान अधिक पुण्यकारी है ।

—:○:—

श्रीमान् मिरज नरेश जीका अनुभव ।

श्री० महाराजा सर गंगाधर राव उर्फ बाळा साहेब, रियासत मिरज (महाराष्ट्र) इस व्यायामके बडे प्रेमी हैं, आपकी आयु इस समय साठ वर्षोंसेभी अधिक है और प्रतिदिन नियम पूर्वक सूर्यनमस्कारोंका व्यायाम कर रहे हैं, तथा बार बार कहते हैं कि स्वास्थ्य साधन के लिये इसके समान दूसरा कोई भी अच्छा साधन नहीं है ।

पाठक यहां अनुभव करें की महाराष्ट्र की दो रियासतोंके

स्वामी इस सूर्य भेदन व्यायाम के प्रेमी बने हैं और प्रतिदिन नियम पूर्वक यह व्यायाम कर रहे हैं।

अब एक अनुभव यहां दिया जाता है—

(ले०-श्री० पं० दत्तात्रेय शास्त्री देवधर औंध)

"मैं बालपनसे सूर्य भेदन व्यायाम संख्या १ करता था, परंतु केवल १२ बारही करता था अधिक नहीं। यद्यपि बालपनसे मेरा शरीर बलवान था, तथापि नीरोग न था। जबसे मुझे अपने विषयमें स्मरण है, तबसे मुझे ज्ञात है, कि सिरदर्द, आंखोंका जलन, शौचशुद्धि का अभाव, कब्जी, जीर्ण ज्वर आदि विकार सतत मेरे साथी थे। इस कारण मैं सदा निरुत्साही रहता था। तथा मेरे शरीरमें सदा आलस्य रहता था। मैं कुछ विशेष कार्य करके बता सकता हूं, इस प्रकारका आत्मविश्वास मुझमें कभीभी न था।

अपनी विद्यार्थी दशामें शारीरिक अस्वास्थ्य के कारण मैं

कभीभी यशस्वी न हुआ । मुझे रात्रीमें कभी उत्तम निद्रा नहीं आती थी, दो दो मास ऐसे व्यतीत होते थे, कि जिनमें रात्री के समय बिलकुल निद्रा नहीं आती थी । प्रभात समयमें कुछ निद्रा आनेका संभव प्रतीत होता था परंतु कार्यवश उस समय उठना आवश्यक ही होता था । इस प्रकारके कष्ट मैंने २८ वर्ष की अवस्था तक सहन किये ।

हिम कालमें प्रतिदिन सायंकालके चार बजे मुझे किंचित् सा ज्वर आजाता था । तथा सर्दी जुकाम आदिके बहुत क्लेश होते थे । इसकी निवृत्तिके लिये सूर्य भेदन व्यायाम करनेका निश्चय मैंने किया ।

दो वर्ष पूर्व वर्षप्रतिपदाके दिनसे मैंने यह व्यायाम शुरू किया, प्रथम सप्ताहमें मैंने ५० वार किये । चार मासमें १०८ वार करनेलगा । पश्चात् १५० तक बढानेमें समर्थ हुआ । इससे इस वर्ष मुझे यह लाभ हुआ कि शीतऋतुमें आनेवाला दैनिक बुखार बहुत ही कम हुआ । एक रु०में एक आनेकी कसर ही केवल रही ।

गतवर्ष मैंने सूर्य भेदन व्यायाम संख्या१का प्रमाण २५० तक बढाया, शीत काल में ३००तक बढा दिया । तथा कुछ मास मैंने ४०० तक भी किये । इससे यह लाभ हुआ कि इस समय शीतऋतुमें बिलकुल ज्वर नहीं आया और सर्दीके

भी क्लेश नहीं हुए । तथा सिरदर्द आदि भी सब विकार दूर भागगये । अब इससे मुझे नवजीवन सा प्राप्त हुआ है । मेरी उत्साह शक्ति बहुतही बढ गई है । जो मैं पहिले थोडी देर भी मानसिक श्रम करनेमें असमर्थ था वही मैं इस व्यायामके कारण दश बारह घंटोंतक मानसिक कार्य करनेमें समर्थ हुआ।

आगे उष्ण कालमें मैं केवल ३०० बार ही किया करता था, क्यों कि उष्णताके दिनोंमें अधिक व्यायाम सुख पूर्वक सहन नहीं होता था । परंतु इस वर्ष जबसे वृष्टिका काल शुरू हुआ तबसे मैंने ४५० तक बढाया, दूसरे महिनेमें ६५० तक करने लगा और अब मुझे निश्चय हुआ है कि मैं अगले वर्ष १२००तक कर सकूंगा ।

४०० बार करनेतक मैं केवल दो बारका दालरोटी चावलोंका ही भोजन सेवन करता था । परंतु जबसे ६५० बार करने लगा हूं तबसे थोडा दूध पीने लगा हूं । तात्पर्य ४०० तक करने के लिये विशेष कीमती खानपानकी कोई आवश्यकता नहीं है ।

६५० बार सूर्य भेदन व्यायाम सं०१ करनेके लिये मुझे ६० मिनिटोंका समय पर्याप्त होता है । कभी कभी शरीर में कुछ भारीपन सा प्रतीत होता है और यह व्यायाम न करने की ओर मनकी रुची होजाती है,परंतु १०० बार करने

के पश्चात् जब एकबार शरीरसे पसीना आजाता है, तब उत्साह बढने लगता है । यदि रात्रीमें जागरण हुआ या किसी कारण निद्रा न ले सका तो यह व्यायाम करने में कष्ट होते हैं । व्रत (फांका) रखनेके दिन यह व्यायाम उत्तम रीतिसे होता है ।

इस व्यायामसे मेरी छातीका घेर दो इंच बढ गया है और मेरी मनकी धारणा शक्ति बहुत ही बढ गई है । मैं अब सप्ताहमें दोबार हमारे ग्रामके पासकी पहाडी पर दो तीन मील की दौड भी करता हूं और उस कारण मुझे कोई कष्ट नहीं होता ।

इस व्यायामसे जिस प्रकार मुझे नवजीवन प्राप्त हुआ है उसी प्रकार हरएक प्राप्त कर सकता है। आशा कि है पाठकवृंद मेरे अनुभवसे लाभ उठावेंगे और सूर्य भेदन के अनुष्ठान से पूर्ण नीरोग बनकर उत्तम उत्साह पूर्ण जीवन व्यतीत करनेमें समर्थ होंगे।

——— = :: = ———

इस सूर्यभेदन व्यायाम के करनेवालोंके लिये कुछ नियम।

१ इस व्यायाम के करनेके लिये प्रातःकालका समय अच्छा है। सूर्योदयका समय सबसे प्रशस्त है। गर्मीके दिनोंमें इस सेभी पूर्व किया जासकता है। सर्दीके दिनोंमें उदय समयके सूर्य प्रकाश में करनाभी प्रशस्त है।

२ शौचादिसे निवृत्त होकर ही यह व्यायाम करना चाहिये। कब्जी बहुत रहती हो, तो रात्रीके सोनेके समय कोसे जल या दूध में घृत डालकर पीना चाहिये। जिससे कब्जी न रहेगी। एक कटोरी भर कोसे जल में दो चार या छः चमस घी लेना पर्याप्त है।

३ प्रारंभ करनेके पूर्व पेटके कृमियोंको औषधादि प्रयोगसे हटाना अच्छा है, इस विषय में वैद्यों या डाक्टरोंकी राय लेना उत्तम है। तथा तीन दिन एरंडीका तेल सेवन करके कोठकी (पेटकी) शुद्धि करनी चाहिये। इस प्रकार शरीरकी अंतः शुद्धि करके यह व्यायाम प्रारंभ करनेसे शीघ्र लाभ होता है और पुनः पेटके दोष उत्पन्नही नहीं होते हैं। परंतु एरंडीका

तेल इतनाही लेना चाहिये कि जिससे एक दोबार ही शौच शुद्धि हो और अधिक दस्त न लगें । अधिकवार दस्त लगनेसे व्यर्थ अशक्तता आजाती है । (किसी कारण यह न होसकता तो भी कोई हानि नहीं ।)

४ इस व्यायाम का प्रारंभ अति अल्पप्रमाणमें करना चाहिये और शनैः शनैः इसका प्रमाण बढाना चाहिये । प्रथम दिन केवल बारह या पचीस ही वार किया जाय और अपनी इच्छानुसार आगे बढाया जाय । शक्तिसे अधिक कभी न किया जाय ।

५ अभ्यास के समय अर्थात् हरएक आसन के करनेके समय करनेयोग्य विशेष वार्तो का ख्याल विशेष रीतिसे करना योग्य है, अन्यथा विशेष लाभ की आशा करना व्यर्थ है । पूर्व स्थानमें हरएक आसनके करनेके समय ध्यान देने योग्य वार्तोंका विवरण कियाही है ।

६ यदि कोई सर्दी आदिका क्लेश न होता होगा तो शीतजलका स्नान अच्छा है, नहीं तो अपने शरीरकी स्थितिके अनुसार योग्य जलसे स्नान करना चाहिये ।

७ यदि साथसाथ अन्यान्य आसनोंका व्यायाम करना हो तो सूर्यभेदन पहिले करनेके पश्चात् अन्यान्य आसनोंका अभ्यास पश्चात् करना चाहिये ।

८ यदि दस पंद्रह से बहुतही अधिक वार प्राणायाम करने की इच्छा हो या कोई घंटा आधघंटे तक प्राणायामके अभ्यासी

हों तो उन दिनों में उनको सूर्यभेदन या कोई अन्य व्यायाम नहीं करना चाहिये । केवल आसनोंका ही व्यायाम उस समय करना योग्य है ।

९ गृहस्थी लोग ऋतुगामी रहें । स्त्री पुरुष संबंधका अतिरेक करनेसे हानि होती है । ब्रह्मचर्य रहनेसे ही यह व्यायाम लाभदायक होता है ।

१० वीर्य दोषके दोषी लोग इस व्यायाम को अल्पप्रमाण से करें और यथा शक्ति बढाते जांय । " ब्रह्मचर्य " पुस्तकमें लिखे नियमोंका पालन करके अपनी वीर्य रक्षा करें । ऐसा करनेसे वे पुनः पूर्ववत् पूर्ण वीर्य युक्त हो सकते हैं ।

११ इसके करने के दिनोंमें संभव होनेतक दवाईका सेवन न करें । अत्यावश्यकता होनेमेंही लेलें ।

१२ रात्रीमें जागरण तथा अतिप्रवास आदि सब प्रकारके अत्याचार बंद रखने चाहियें, तभी लाभ होगा ।

१३ पवित्र विचार, पवित्र आचार और पवित्र उद्देश्य धारण करें और पवित्र मित्रोंके साथही संगत करें ।

१४ खान पान सात्विक रहे । इमली, मीरची, नमकीन चटपटे पदार्थ बहुत न सेवन किये जांय । भोजन सादा और हितकारक पथ्यकारक तथा परिमित हो ।

१५ प्रारंभके दिनों में भोजन लघु होना चाहिये, पश्चात् इस नियम का कडा पालन करनेकी आवश्यकता नहीं है ।

१६ दिनमें दसपांच मिनिट अथवा सप्ताहमें दसपंद्रह मिनिट तक अपने शरीरकी चमडी सवेरके सूर्यप्रकाशमें तपाई जाय तो अधिक लाभ होगा ।

१७ घर भी हवादार हो । बंद कमरेमें सदा रहनेसे लाभ नहीं होसकता । तथा तंग कपडे भी पहनना हानिकारक है ।

१८ रात्रीके समय भूख की अपेक्षा थोडा कम भोजन करना प्रशस्त है ।

१९ गृहस्थधर्मानुसार रहनेवाली स्त्रियां सूर्यभेदन संख्या एकवाला व्यायाम सौवार से अधिक वार न करें, तथा अन्य-सूर्यभेदन व्यायाम दस पांच वार से भी अधिक न करें । जो स्त्रियां ब्रह्मचर्य से जीवन व्यतीत करनेवाली हों, वे अपनी शक्ति और इच्छा के अनुसार किया करें । पुरुषों के लिये यह रुकावट नहीं है । स्त्रियोंको प्रसूतिकी सुभिताके लिये ऐसा कोई व्यायाम अधिक करना योग्य नहीं, कि जिससे शरीरके पुट्ठे पुरुषोंके समान सख्त हो जावें । परंतु उक्त प्रमाण तक करना अत्यंत लाभकारी है ।

आशा है कि इन नियमों तथा आरोग्य के अन्यान्य नियमोंका पालन करनेके साथ साथ इस सूर्यभेदन व्यायामको करके सब अवस्थाओंमें रहनेवाले स्त्रीपुरुष उत्तम आरोग्य प्राप्त करके तथा धार्मिक जीवन व्यतीत करके यशके भागी होंगे ।

सूर्य भेदन व्यायाम।

विषयसूची।

४ ब्रह्मचर्य । मूल्य १।)
५ योग साधन की तैयारी । मू० १)
६ योग के आसन । मूल्य २)
७ सूर्य भेदन व्यायाम । मूल्य ॥।)

(४) धर्म शिक्षा के ग्रंथ ।

(१) बालकोंकी धर्मशिक्षा । प्रथमभाग । मू० -)
(२) " " " द्वितीय " मू० =)
(३) वैदिकपाठमाला । मू० ≡)

(५) स्वयं शिक्षक माला ।

(१) वेदका स्वयं शिक्षक । प्रथम भाग । मू० १॥)
(२) " " " द्वितीय भाग । मू० १॥)

संस्कृत पाठ माला ।

संस्कृत सीखनेकी सुगम रीति ।

२४ भागोंका मूल्य ६) रु. और १२ भागोंका मूल्य ३॥) रु.

(६) आगम निबंध माला।

मंत्री — स्वाध्याय मंडल औंध (जि. सातारा)

मुद्रक — श्रीपाद दामोदर सातवळेकर स्वाध्याय मंडल'
भारतमुद्रणालय औंध (जि. सातारा)